



和風にんじんラペ

たくさん食べて栄養満点～にんじんレシピ②

和風にんじんラペ

材 料 (にんじん2本分)

にんじん……………2本
白ごま……………大さじ2
みつば……………少々
塩……………少々
★酢……………小さじ2
★ごま油……………大さじ1
★砂糖……………小さじ1
★しょうゆ……………小さじ1
★塩……………ひとつまみ
★だしパック(中身)・小さじ1/3
※本格・万能だしパック使用

- ① にんじんは千切りにしボウルに入れて塩もみして、出た汁気は絞り切って水気を捨てる。
- ② ①に★を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 冷蔵庫で30分おく。
- ④ 白ごまをたっぷりふり、みつばをのせてできあがり♪

コ ツ ・ ポ イ ン ト

- にんじんはスライサーで細かく切ってもOKです。
- 塩もみしてちゃんと汁気を切ることで後から入れる調味料の味がしっかりつきやすいです。
- お好みで酢の量を調整してください。
- 3時間～半日寝かせると風味がよくなります。