

にんじんのラペ

12月14日のメニュー紹介

【材料2人分】

- ◇ にんじん 40g
- ◇ 生バジル (またはドライバジル) 0.01g
- ◇ にんにく 0.5g
- ◇ オリーブオイル 1g
- ◇ りんご酢 (または穀物酢) 1g
- ◇ 三温糖 (または白砂糖) 1g
- ◇ 食塩 0.4g (適量)
- ◇ コショウ 0.02g (適量)



【作り方】

- ① にんじんを千切りまたはさがきにし、茹でて冷却する。
- ② 細かく刻んだバジル、すりおろしたにんにく、調味料を合わせて加熱し、冷却する。
- ③ ①を②で和える。

◇ お好みにダイスチーズや干しぶどう、ナッツ類などを混ぜても美味しくいただけます♪