

# 簡単作り置き惣菜で 毎日の食事に野菜をプラス!



## キャロットラペ ～洋風にんじんサラダ～

◎キャロットラペはフランスの定番家庭料理の1つで、「ラペ」は千切りを意味します。



事前に調理しておくことで、毎日の料理の手間や調理時間を減らすことができます。



### 1人分の野菜使用量

**75g**

※1日の野菜摂取目標量(350g)の約1/5を摂取できます

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー 78kcal たんぱく質 0.4g 脂質 6.0g  
炭水化物 4.7g 食塩相当量 0.3g (推定値)

### 材料(4人分)

・にんじん	300g
・塩	小さじ1/4
・オリーブオイル	大さじ3
・はちみつ	大さじ1
・粒マスタード	小さじ2
・レモン汁	小さじ2
・クミンパウダー	少々
・黒こしょう	少々
・パセリ(乾燥でも◎)	適量

### 作り方

- 1 にんじんをせん切りにする。  
(スライサーを使うと時短で簡単!)
- 2 にんじんをポリ袋またはボウルに入れ、塩を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で15分置く。
- 3 にんじんを絞って水気を切る。
- 4 オリーブオイル、はちみつ、粒マスタード、レモン汁、クミンパウダー、黒こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- 5 小鉢に盛り付け、パセリをかけたら完成。

※保存の目安は冷蔵庫で約2～3日です。

