

くるみの歯ごたえと、
レーズンの甘味が
アクセント！

人参ラペ

【材料】4人分

- | | |
|-----------|----------------|
| ・ 人参 | 1 本（150～200 g） |
| ・ くるみ | 20 g |
| ・ 干しぶどう | 10 g |
| ・ オリーブオイル | 大さじ 1 |
| ・ 米酢 | 小さじ 2 |
| ・ レモン汁 | 小さじ 1 |
| ・ 砂糖 | 小さじ 1/2 |
| ・ 塩、こしょう | 少々 |

調味料



【作り方】

1. 人参は千切りにし、塩もみをして少しの時間おく。
水分が出てしんなりしたら、よく絞る。
2. くるみはローストし砕く。
3. 干しぶどうは、サッと湯がきやわらかくしておく。
大きいものは、ざく切りにする。
4. 調味料をボールに入れ、よく混ぜる。
5. 4のボールに1の人参、2のくるみ、3の干しぶどうを
入れ和える。

船橋市食生活サポーター