

カラフル人参ラペ



栄養価(1人分)

エネルギー 336kcal、たんぱく質 2.4g

脂質 32.3g、食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

カラフル人参(黄色、黒人参など数種類)	150g
クルミ	20g
レーズン	20g
◎オリーブオイル	50ml
◎はちみつ	2g
◎マスタード(粒マスタードでもOK)	小さじ1(5g)
◎白ワインビネガー	大さじ1
◎塩	2g
◎クミン	少々
パセリ	2g

作り方

1. カラフル人参は千切りに切り、パセリは細かく刻む。
クルミは軽く炒ってから粗く刻み、レーズンはお湯につけて戻してから水けを切る。
2. ボールに、マスタード、はちみつ、塩を入れ、白ワインビネガーを少しずつ混ぜながら加える。
3. 泡立て機で混ぜながら、オリーブ油を少しずつ加え、最後にクミンを混ぜる。
4. 3のボールに1の人参、クルミ、レーズンを入れて混ぜ合わせ、味がなじむまで冷蔵庫で冷やす。
5. 皿に盛り付け、上にパセリを散らす。

