

「キャロットラペ」



レシピ

- 材料**
- ・ 人参 1本
 - ・ 塩 小さじ 1/2

<マリネ液>

- ・ オリーブオイル 大さじ2
- ・ りんご酢 小さじ2
- ・ 粒マスタード 小さじ1
- ・ オレンジはちみつ 小さじ2
- ・ オレンジ果汁 大さじ2
- ・ 塩コショウ 少々

※お好みでレーズンを入れても美味しいです。



- 調理方法**
- ・ 人参を千切りにする
 - ・ 塩を揉みこみ10分程おき、水分を出す
 - ・ 10分程経ったら、よく絞る
 - ・ マリネ液と混ぜ合わせる
 - ・ 器に入れラップをして冷蔵庫で30分程おいたら完成



PHOTO & RECIPE BY

ハッピーサラダボウルのお店 ribon様



お店の
インスタグラム
はこちら

