



キャロットラペがあれば、お弁当もサラダも日々の献立もパッと明るくなります。ラペは色々なレシピを試しましたが、この方法が一番簡単で、サラッとシャキッとみんな好きな味かと思います。

ツヤっとひかる キャロットラペ

材料

にんじん	2本
塩	小さじ1/2
レモン汁*	1/2個(大さじ2)
オリーブオイル	大さじ4

*レモン汁がなければ、お酢でも可能

作り方

1. にんじんはできるだけ細く千切りにし、塩を加えて全体に揉み込む。10分ほど置いておく。
2. にんじんの水気をぎゅーっと絞る。
3. レモン汁とオリーブオイルであえて完成。味が薄ければ塩で調節する。