



キャロットラペ



材料 (作りやすい分量)

にんじん	100 g (1/2 本)
パセリ	5 g
粒マスタード	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
酢	小さじ1
アーモンド (素焼き)	2 粒

作り方

- ① 人参は太めの千切りにし、さっと湯通しします。
- ② アーモンドは軽く煎り、包丁で細かく刻みます。
- ③ 人参の粗熱がとれたら、ボウルにと粒マスタードとオリーブオイル・酢を入れて混ぜ合わせ、軽く絞った人参と②を加え混ぜます。
- ④ 上からパセリのみじん切りをのせます。

Point

市販の調味料の中で、塩分ゼロ料理にぜひ使用したいのは粒マスタードです。癖がなく、いろんな食材とあわせやすい味です。アーモンドの香ばしさを利用するとコクがでます。

