

レモン風味のさっぱりキャロットラペ



栄養価(1人分)

エネルギー 218kcal、たんぱく質 1.3g

脂質 13.4g、炭水化物 25.2g

食物繊維 4.9g、食塩相当量 2.7g

材料(2人分)

にんじん	大2本(360g)
食塩	小さじ1(5g)
レモン果汁	大さじ1(15g)(レモンが無い場合は瓶のレモン汁でもOK)
はちみつ	大さじ1(21g)
穀物酢	大さじ2(30g)
オリーブオイル	大さじ2(26g)
レモンの皮	少々
ブラックペッパー	少々

作り方

1. にんじんは皮をむき、ごく細かい千切りにする。スライサーでも可。
レモンはしぼり、皮はすりおろしておく。
2. にんじんを塩でもみラップをかけ、重石をして30分おく。
3. 2をギュッとしぼって水けを切り、1のレモン汁や残りの全ての材料と合える。

POINT できたらから食べられますが、30分以上置いた方が
味が馴染んで美味しい
そのまま食べても、パンにのせてオープンサンドにして食べてもOK