

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



人参の洋風酢の物

考案者 鮎ひろ季



材料(2人分)

- 人参 1本(約150g)
- ワインビネガー 45cc
- はちみつ 3g
- 塩 5g
- マスタード 30g
- オリーブオイル 120cc

作り方

- ① 人参をスライサーもしくは包丁で細かく千切りにする。
- ② ワインビネガー、はちみつ、塩、マスタードを合わせて混ぜる。
- ③ オリーブオイルを②に加えたら乳化するまでかくはんする。
- ④ 人参を加えて半日ほど冷蔵庫で寝かせる。

POINT

調味料を混ぜ合わせるだけで簡単に作れます。ワインビネガーは一般的な酢よりまろやかで、ツンと来ることが少ないため、たくさん食べられます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>