

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



キャロットパイ

考案者 あきちゃん



材料(2人分)

- 人参 小1本
- 塩 ひとつまみ
- パイナップル 80g
(缶詰であれば2枚程度の量ですが、生のものでもいいです。)
- マヨネーズ 大さじ2
- 粗挽きこしょう 少々

作り方

- 1 ニンジンをつま用のスライサーで、細く切る。軽く塩もみをして15分くらい放置し、水分が出てしんなりしたら、しぼる。
- 2 パインは、細長く切る。一部はつぶし、ジューシーさを出す。
- 3 ①と②を合わせ、マヨネーズと粗挽きこしょうであえる。

POINT

彩りが優しく、食卓が明るくなります。作ってすぐより、次の日の方がニンジンが柔らかく食べやすいでしょう。お弁当のおかずにもどうぞ。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>