

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



簡単ににんじんラペ オリジナルバージョン

考案者 エビ



材料(2人分)

- 人参 2本
- みかん(缶詰) 200g
- レーズン お好み量(20gくらい)
- 酢 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- 黒こしょう 少々

作り方

- 1 人参の皮をむき、スライサーを使い千切りにする。
- 2 千切りにしたにんじんを塩で軽くもむ。
- 3 ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで2~3分)。
- 4 レーズンは湯通してザルにあける。
- 5 加熱した人参に水気がある時は軽くしぼる。
- 6 ボールにみかんの缶詰を汁ごと入れ、酢も加える。人参、レーズンも入れ混ぜる。
- 7 お好みに黒こしょうをふりかけ、味を馴染ませたら完成。

POINT

ミカン缶の汁が砂糖の代わり、又生のにんじんよりレンチンした方が食べやすいです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>