



広報おまえがまき

掲載レシピ



2020年3月号

“御前崎をたべよう！”



ニンジンのラペ

ニンジンをすりおろし、油と合わせることでβ-カロテンの吸収率がUP!!

材料(4人分)

- ニンジン..... 2本(300g)
- ◆塩..... 小さじ1
- ◆砂糖..... 小さじ1
- ◆酢..... 大さじ2
- ◆サラダ油..... 大さじ2

作り方

- 1 ニンジンには皮が付いたまま、50g分をすりおろす。
- 2 残りは皮付きのまま千切りにする。
- 3 12を保存バッグに入れ、◆の材料を加えて軽くもむ。空気を抜き、3時間以上おいて味をなじませる。

▶ 1人分 = 89kcal

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉