



食改さんのおすすめレシピ

キャロットラペ



材料（4人分）

• にんじん	200 g
• 干しぶどう	10 g
A {	
• オリーブオイル	小さじ2
• レモン汁	大さじ2
• 塩	小さじ1/3

作り方

- ①にんじんは3 cm長さの細切りにして食感を残すくらいにさっと茹で、水気を切る。
- ②干しぶどうはぬるま湯で戻し、粗いみじん切りにする。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えて和え、器に盛り付ける。

ポイント

- レモンの酸味と干しぶどうの甘味で減塩に。

栄養価（1人分）

エネルギー：	46kcal
たんぱく質：	0.5g
脂質	2.1g
食塩相当量：	0.5g