



## キャロットラペ



### 材料(大人2人、子ども1人分)

にんじん 150~200g(1本)

#### 【調味料】

酢 10g(小さじ2)

塩 少々

砂糖 9g(大さじ1)

カレー粉 少々

オリーブ油 12g(大さじ1)

カレー粉は、お好みに合わせて量を調整してください。その他にチーズやレーズン、ナッツなど加えてアレンジしてもいいですね。



### つくり方

①にんじんは、せん切りにする。

②①のにんじんをさっと茹でて、水気を切る。

③調味料を合わせる。

★お手伝いポイント★ 調味料を混ぜてみよう!

④②のにんじんに③の調味料を少しずつ加えて混ぜる。

★お手伝いポイント★ 材料を混ぜてみよう!

### ★栄養士のワンポイント★

キャロットラペとは、フランスで定番のにんじんのせん切りサラダです。保育園では、衛生面を考慮して、すべての野菜を加熱しています。時間がない時には、せん切りにしたにんじんを600Wの電子レンジで3分程度加熱するとやわらかくなります。お弁当のおかずにもおすすめです。