

# ～副菜にもう1品!～ キャロットラペ

栄養価（1人分）

エネルギー：74kcal

たんぱく質：1.0g

脂質：5.5g

食塩相当量：0.4g



## 材料（2人分）

にんじん  
くるみ  
◇すし酢  
◇オリーブオイル  
◇こしょう

1/2本（80g）  
10g  
小さじ2  
小さじ1  
少々

清潔な容器に入れ、  
冷蔵で3～5日保存可能○  
時間がたつと味がなじんで  
さらにおいしくなります！



## 作り方

- ① にんじんを千切りにして、塩少々（分量外）を加えて塩もみする。
- ② にんじんがしんなりしたら、水でさっと洗い、水気をよく絞る。
- ③ くるみを粗く刻む。◇は合わせておく。
- ④ 千切りにしたにんじんに③を加え、よく混ぜる。