

キャロットラペ



一人分：エネルギー100kcal 塩分0.5g 野菜量50g

【材料2人分】

- 人参・・・・・・・・1本
- ◆酢・・・・・・・・小さじ2
- ◆オリーブオイル・大さじ1+1/2
- ◆塩・・・・・・・・ひとつまみ(1g)
- ◆はちみつ・・・・大さじ1/2

*冷蔵庫で3~4日保存できます。
たくさん作って作り置き常備菜にお勧めです！



野菜は1日350g！



【作り方】



①人参をピーラーで薄く削る。



②◆を全て加えて5~10分
なじませる。



③できあがり♪