

# 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♪