

にんじんの甘酒ラペ

1人分野菜量 

1皿分



材料・下準備(2人分)

- ❖ にんじん …………… 1/2本(75g) : ピーラーで切る
 - ❖ だいこん …………… 70g : ピーラーで切る
 - 酢 …………… 大さじ2
 - オリーブオイル …………… 大さじ1
 - 米麴甘酒(濃縮タイプ) … 大さじ1
 - 塩・こしょう …………… 少々
- } A:合わせる

Point

甘味に甘酒を使用した優しい甘さの副菜です。

作り方

① ボウルにすべての材料を入れて、混ぜ合わせる。

* すぐに食べられますが、2~3時間おくとにんじんがやわらかくなります。

ピーラーを使用するので包丁なしで簡単に作れます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
81kcal	1.4g	0.1g	184mg	6mg

