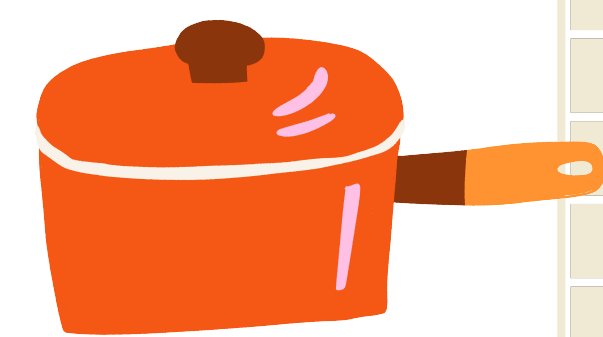


ピーラーにんじんのラペ



NAMAIE'S
KITCHEN



目安時間

約 15 分

難易度



分量

2 人前

エネルギー

95kcal/ 人

作り方

1. にんじんをピーラーでスライスする
2. ★を合わせた調味液をつける

材料

- にんじん：1本（160g）

★オリーブオイル：大さじ 1

★穀物酢：大さじ 1

★砂糖：小さじ 1

★塩：小さじ 1/4

Point!

- そのまま副菜としてももちろん、サラダやサンドウィッチにもぴったり！
- 包丁要らず、常備菜として作っておくと手軽に野菜が摂れます。
- 粒マスタードや刻んだナッツを入れるとよりオシャレかつ美味しさアップです！

いつもの食事に

野菜料理 1 皿プラスワン

