



学校給食レシピ
フランス



キャロットラペ

ラペとはすりおろすという意味です。おろし金で千切りにしたにんじんにドレッシングを和えたシンプルなサラダです。

材料（4人分）

- | | | |
|-------|---------|----------|
| ・にんじん | 中1本 | |
| ・たまねぎ | 中1/4個 | |
| ・パセリ | 2房 | |
| A・ | りんご酢 | 小さじ2・1/2 |
| | オリーブオイル | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 食塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |

作り方

- ① 材料を切る。
にんじん…千切り たまねぎ…みじん切り
パセリ…みじん切り
- ② 鍋に湯を沸かしにんじん、たまねぎをゆで、よく水気をきって冷やしておく。
- ③ Aの調味料と①のパセリを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ②に③をかけ、よく和えて完成。

※給食ではサラダの野菜はすべて加熱しています。

※ご家庭で、生で作る場合は、にんじん、たまねぎをより細く切り、ドレッシングによくなじませると食べやすいです。

※りんご酢の代わりにレモン汁や他の酢を使ってアレンジすることもできます。