オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵

『人参とアーモンドのサラダ』

◆ 用意するもの ◆（2～3 人分）

人参・・・大１本（２００ｇ）
人参葉・・・あれば少々
アーモンド（無塩）・・・１０粒
オリーブオイル（エキストラバージン）・・・大さじ1
塩（天然塩）・・・小さじ１
塩胡椒

◆ 作り方 ◆

① 人参を千切り、人参葉を刻み、ざるに入れ、塩をまぶしておく。
② アーモンドを粗く刻んでおく。
③ ボールにオリーブオイルを入れ、②を入れ軽く混ぜる。
④ ①がしんなりしてきたら、軽く水をきり、③へ入れてざっくり混ぜる。④に塩胡椒を少々入れて混ぜ、出来上がり

★ ＰＯＩＮＴ ★

人参を塩もみをすることでビタミン Ｃを助け、アーモンドとオリーブオイルでβ－カロテンの吸収を高めてくれる栄養満点な美味しさです。
食卓の一品、お弁当のおかずだけでなく、オードブルなどの彩りにも使えます。