



材 料 (2人分)

にんじん	1本(150g)
★酢	大さじ1
★砂糖	小さじ1/3
★塩	少々
★オリーブオイル	大さじ2
〈★はフレンチドレッシングで代用可〉	0

アレンジ・ポイント



- アレンジでレーズンやマンゴーなどのドライフルーツや、ナッツ、ツナ缶を混ぜても美味しい!
- 作り置きをすると、パンに挟んだり、グリーンサラダに加えたり、手軽に使えて彩りも良くなります。

はすベジレシピ (蓮田市健康増進課)

アレンジ豊富なキャロットラペ

秋・冬
オススメ

エネルギー

149kcal

食物繊維

2.1g

塩

0.3g

野菜量

75g

(1人分栄養価)



作り方

- ① にんじんは、皮をよく洗って水気をふき取り、皮ごと千切り用のスライサー、もしくは包丁で千切りにする。
- ② ポリ袋に、にんじん、★を入れて袋ごとよく揉む。
(ドライフルーツなどは、ここで加えるとよい)
- ③ 冷蔵庫に30分くらい入れて味がなじんだら皿に盛り付けて完成。