



にんじん  
**人参サラダ**  
(キャロット・ラペ)



### 材料(大人1人+子ども1人分)

・ 人参	100g(約1/2本)	・ ★酢	8g
・ ツナ缶	20g	・ ★オリーブオイル	3g
・ レーズン	16g	・ ★砂糖	2g
		・ ★塩	少々

### 作り方

- 1、千切り(スライサー等も可)にした人参とレーズンを一緒に鍋に入れて、少量のお水を入れて火にかける。
- 2、焦げないように混ぜながら、水分が無くなるまで加熱する。人参の歯ごたえが少し残る程度になったら、火からおろし冷ましておく。  
(人参が固いようであれば、再度水を加え2を繰り返す)
- 3、★のドレッシングを合わせ、火にかけ冷ましておく。(酢を軽くとばすと子供は食べやす)
- 4、ツナ缶と 2・3 を合わせて出来上がり。

◎Pokkeのレシピはこども向けの味付けになっています。

◎ご質問等ございましたらお気軽にスタッフにお声掛けください。

### 栄養士より



キャロット・ラペのラペとは、フランス語で“おろす”という意味。フランスでは目の粗いチーズおろし器で手軽に作られる料理だそうです。

人参は生のままでも美味しいですが、水を加えて加熱・さらに水分を飛ばすことで、甘みがUPします。茹でるのではなく、水に溶けだした素材のうま味を凝縮しながら加熱する調理法です。栄養を捨てることなく、素材本来のうま味を活かし薄味でも美味しくなる他、油も少なく済むのでオススメです。人参以外でも応用できます。