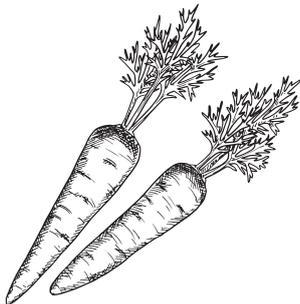




## にんじんラペ

### 材料

- ・人参 1本
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・穀物酢(米酢でも) 大さじ1弱
- ・無調整豆乳 大さじ1/2
- ・きび砂糖 小さじ1/2
- ・塩
- ・こしょう



### 作り方

- ①人参を切る  
スライサーで薄切りにし、細い千切りにする。  
(細く千切りすることを針人参と言ったりします)
- ②塩をまぶして柔らかくする  
千切りした人参をボウルに入れ、塩ふたつまみ程入れる。  
塩を人参になじませ、そのまま10分程置いておく。
- ③ドレッシングを作る  
オリーブオイルと酢をまずは泡立て器でしっかり混ぜる。  
白濁してきたら豆乳と砂糖も加え混ぜ合わせる。  
ドレッシングとして使うなら塩も加えるが、  
今回は人参に塩がかかっているので一旦入れず様子見。
- ④人参を絞る  
柔らかくなった人参を渾身の力でぎゅっと絞る。  
しっかり絞ったらドレッシングと和える。  
味見をして味が物足りなかったら塩を加える。  
最後にこしょうをふって完成！

にんじんラペを美味しく作るうえで大事なことは

- ・とにかく細く切ること
- ・とにかくしっかり絞ること。

これでドレッシングも馴染みやすくなり美味しくなります！