

オレンジジュースで作るキャロット・ラペ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー113kcal 食塩相当量 0.2g
野菜の量 75g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

ニンジンが苦手なお子様でも食べやすいようにオレンジジュースを使っています。パンにはさんで召し上がるのもおすすめです。彩りが良く、料理に華を添えます。

材料(3人分) 調理時間 20分(漬け置きなどの時間は除く)
ニンジン 1本(200g)、オレンジジュース(果汁100%) 150ml、
レーズン大さじ2(水で戻す)、塩・コショウ各少々、サラダ菜6枚、
お好みでパセリ少々

【ドレッシング】

オリーブオイル大さじ1、はちみつ大さじ1/2、レモン汁大さじ1/2

作り方

- ① ニンジンは5cm長さのせん切りにする。少し深みのある耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。そこへオレンジジュースを加え、15分程度味をなじませる。
- ② ①をザルに通してニンジンとジュースに分け、ニンジンの汁気をしっかりと絞る。分けたジュースのみを鍋に移し、とろみがつくまで焦がさないように弱火~中火で煮詰める。(大さじ2程度の量になるまでが目安)冷めたら、レモン汁、オリーブオイル、はちみつの順番に混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ボウルに①のニンジンと②のドレッシングとレーズンを入れて混ぜ合わせ、塩・コショウで味を調えて、冷蔵庫で1時間以上休ませる。
- ④ 器にサラダ菜を敷き、③を盛り付ける。お好みでパセリを添える。

広報しろい 2023年11月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)