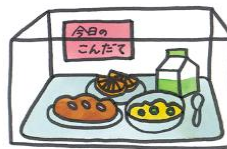


< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

こんだてめい

献立名: にんじんのラペ

(48kcal)



材料 (4人分)

にんじん	…180g
レーズン	…大さじ2杯程度
白ワイン	…小さじ1杯半
しょうゆ	…小さじ1/2杯
オリーブ油	…小さじ2杯
酢	…小さじ1杯
A レモン果汁	…小さじ1杯
塩	…小さじ1/3杯
こしょう	…少々

作り方

- 1 にんじんは干切りまたは薄い短冊切りにし、かためにゆでる。
- 2 レーズンは分量の白ワインをふりかけて耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけてレンジで温める程度に加熱する。
- 3 Aの調味料を合わせてでドレッシングを作り、ゆでたにんじんとレーズンを和える。
- 4 しばらく冷蔵庫でねかせ、レーズンの甘みがでて味がなじんだら食べ頃です。

ツナ缶を入れて子ども向けに、黒こしょうをきかせて大人の味に。お好みにアレンジしてください！