

りんごとにんじんのサラダ



材料

- ・にんじん……1/2本
- ・りんご(酸味のあるもの)
……1/2個
- ・レーズン……適量
- ・ローストアーモンド(無塩)……適量
- (A) [オリーブオイル……大さじ1
- りんご酢……小さじ1
- ・塩……小さじ1

(2人分)

作り方

- ① にんじんは皮を剥いて千切り。りんごは皮を付けたまま千切り。
- ② ①のにんじんをボールに入れて塩を加え10分ほどおいてしんなりさせ、しっかり水気を切る。
- ③ ①のりんごは変色しないように塩水(分量外)に通す。
- ④ ②に③とレーズンを加え(A)で和え、1時間以上冷蔵庫でなじませよく混ぜる。
- ⑤ 食べる前に細かく刻んだローストアーモンドを飾る。

レシピ協力

オリーブオイルソムリエ
石田京子