

# キャロットラペ 〜マフィン風〜

## 〜材料4人分〜

にんじん 3本  
しおが 4片  
赤たまねぎ (なければ玉ねぎ) 1/2コ  
ライム 1コ  
塩 小さじ1  
ナンプラー 20ml  
オリーブオイル または サラダ油 40ml  
赤とうがらし 2本

## 〜作り方〜

1. 赤たまねぎ、または玉ねぎをみじん切りにしてボウルに入れる  
ライムをしぼって入れ、塩、ナンプラー、オリーブオイルまたはサラダ油  
手でちぎった赤とうがらし(種ごと)入れ混ぜあわせる
2. にんじんとしおがは皮をむき細切りにしておく
3. にんじんを、作っておいたソースに入れ混ぜあわせて器に盛れば完成

\* 時間を置くと野菜から水分が出てきて、味がぼやけるので作ってすぐに食べた方がよい。

キャロットラペとは?

にんじんを使ったフランスの定番家庭料理  
野菜がたっぷり食べれて  
美容にも嬉しいレシピです!!

しおがやラムの  
さわやかさが  
アクセント