

# にんじんのサラダ

<材料 & 下ごしらえ> (2人分)

○ 主材料 ○

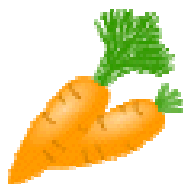
★ にんじん 1～1.5本

○ ドレッシング その1 はちみつバージョン ○

★ 酢 (純米酢) 大さじ3  
★ 塩 小さじ 半分  
★ はちみつ 少々  
★ オリーブオイル (エキストラバージン) 大さじ3  
★ ピーナッツ 少々

○ ドレッシング その2 シンプルバージョン ○

★ 酢 (純米酢) 大さじ1.5  
★ オリーブオイル (エキストラバージン) 大さじ3  
★ 白煎りゴマ 大さじ2



# <つくり方> ドレッシングその1 はちみつバージョンの場合

① にんじんは 洗って 皮をむき、細切りにする。

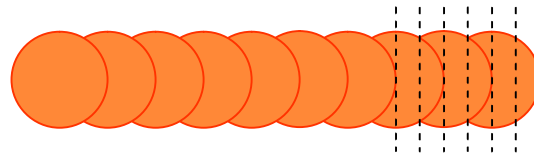
オードリー・ママからの  
直伝ポイント



にんじんの長辺の端（まな板に触れる部分）を  
少しカットすると、据わりが良くなり、切りやすくなりますよ。



まずは、薄い輪切りにしてから、半分ずつ 重なるように並べ、  
端から 細切りにすると、やりやすいでしょう。



わかりやすいように、線と線との間隔をあけましたが ↑  
にんじんサラダに使う場合は もっと 細く切ってくださいね

② にんじんを ボールに入れ、わりと しっかり 味がつくくらい  
塩をして、もみこむような感じで、なじませながら 混ぜる。

なぜか、塩もみをした方が、味がしみやすいのです！

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス！



③ しばらく置いておくと、しんなりする。

ボールを傾けて、水が出るときは、絞って 水気を切る。

④ ドレッシング（別紙参照）を 回し掛けして、手で揉みこむようにして  
混ぜ合わせる。

⑤ ピーナッツをビニール袋に入れて まな板の上に置き、  
包丁の背で 細くなるまで 叩く。

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス！

ピーナッツは、一度に 多めにつくっておくと、  
トッピングとして使えるので なにかと 便利です！



⑥ ピーナッツを加えて、軽く混ぜる。

## <つくり方>

## ドレッシングその2 シンプルバージョンの場合

(①～③までは ドレッシングその1バージョンと同じです)

① にんじんは 洗って 皮をむき、細切りにする。

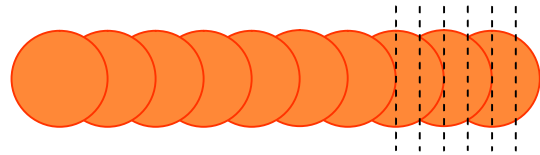
オードリー・ママからの  
直伝ポイント



にんじんの長辺の端（まな板に触れる部分）を  
少しカットすると、据わりが良くなり、切りやすくなりますよ。



まずは、薄い輪切りにしてから、半分ずつ 重なるように並べ、  
端から 細切りにすると、やりやすいでしょう。



わかりやすいように、線と線との間隔をあけましたが ↑  
にんじんサラダに使う場合は もっと 細く切ってくださいね

② にんじんを ボールに入れ、わりと しっかり 味がつくくらい  
塩をして、もみこむような感じで、なじませながら 混ぜる。

なぜか、塩もみをした方が、味がしみやすいのです！



オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス！

③ しばらく置いておくと、しんなりする。  
ボールを傾けて、水が出るときは、絞って 水気を切る。

④ ボールに、酢とオリーブオイルを 直接掛け、  
手で軽くもみこむようにして混ぜ合わせる。

⑤ 白煎りゴマを加え、軽く 混ぜる。

## ● はちみつドレッシング ●

- ・ 酢（純米酢） 大さじ 3
- ・ 塩 小さじ 半分
- ・ はちみつ 少々
- ・ オリーブオイル 大さじ 3 （エキストラバージン）

- ① ボールに、酢、塩を入れ、スプーンで、塩が溶けるまで混ぜる。
- ② はちみつを加えて、混ぜ合わせる。
- ③ オリーブオイルを加え、とろとろになるまで混ぜる。

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス！

とろとろになるのは、はちみつが入っているせいではなく、オイルが乳化するから。  
はちみつが入らないドレッシングでも、とろとろになるまで しっかり混ぜると、美味しくなります！

