

# にんじんのサラダ

♪ キッチン用 ♪

## その1 はちみつバージョン

### <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 ○

★ 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

### <つくり方>

- ① にんじんは 洗って 皮をむき、細切りにする。
- 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。
- 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。
- ⑥ ピーナッツを加えて、軽く混ぜる。

# にんじんのサラダ

♪ キッチン用 ♪

## その2 シンプルバージョン

### <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 ○

★ 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>

- ① にんじんは 洗って 皮をむき、細切りにする。
- 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。
- 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。