

ハニーマスタード キャロットラペ

人参サラダを酸味とアクセントのある仕上がりにした。
粒マスタードを使用しますが、食べやすいようにはちみつを加えています。
紫キャベツ共に、酢はリンゴ酢でまろやかに仕上げました。

<材料> 約6人分(大人)

人参	4本(約330g)	レーズン	20g
塩麴	小さじ2	くるみ	20g
		オリーブオイル	小さじ2
A {	りんご酢 大さじ2	ブロッコリースプラウト	適宜
	はちみつ 大さじ1		
	ブラックペッパー 0.5g		
	粒マスタード 大さじ1		

<作り方>

- ① 人参の皮を剥いて千切りにする。
- ② 塩麴を加え、よく揉み込む。
- ③ 30分ほど放置する。
- ④ Aを混ぜ合わせ、レーズンを加える。
- ⑤ 30分経過したら、よく水を絞ってボウルへ入れる。
- ⑥ ④と混ぜ合わせ、刻んだくるみを散らし、オリーブオイルを回しかけ、ブロッコリースプラウトをのせて完成。

★人参とレーズンの愛称は大変良く、マスタードとよく合います。