

旬の野菜をおいしく食べよう。

緑黄色野菜のエース

人参を食べよう。



調理の幅が広く、玉葱、じゃが芋と並ぶ家庭の常備野菜の人参は、サラダ、炒め物、揚げ物に欠かせなく、甘味や風味を生かしたケーキやゼリーなどヘルシーデザートも最近は人気があります。

選び方

皮がなめらかでハリとツヤがあり、色が鮮やかなものを選びましょう。首の部分が青いものや、黒ずんだものは避けましょう。

人参とレーズンのサラダ

材料 (4人分)

人参	1本 (200g)
塩	適量
レーズン	30g
レモン汁	大きじ1
EXバージンオリーブオイル	大きじ3
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- 1.人参は太めのせん切りにする。
- 2.ボウルに1、塩を入れてサッと混ぜ、人参から水分がでたら、水気をしぼる。
- 3.2にレーズン、レモン汁、EXバージンオリーブオイルを入れて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- 4.冷蔵庫で1晩置き、味をなじませる。

スタイリスト/小菅聖子

feast

