

ニンジンサラダ



● 材料 (4人分)

ニンジン……………小2本 (300g) マヨネーズ……………カップ1/2
リンゴ……………1/2個 豆板醤……………小さじ1
レーズン……………30g レモン汁……………大さじ1
ロースハム……………50g 塩、コショウ……………少々

● 作り方 (1人分約270kcal)

- ①ニンジンは4~5cm長さの千切りにする (スライサーを利用すると便利)。そのうち約50g (中心部分) をすりおろし、ドレッシングに使う。
- ②リンゴは皮をむき、千切りにする。ロースハムも千切りにする。
- ③①の千切りニンジンを器に入れ、電子レンジで4~5分加熱する。
- ④マヨネーズ、豆板醤、レモン汁、塩、コショウ、①のすりおろしたニンジンを混ぜ合わせる。③の水分を搾り、②のリンゴ、ハムとレーズンとともにあえる。

ニンジンのフェトチーネ



● 材料 (4人分)

ニンジン……………大1本 (200g) 生クリーム……………1カップ
フェトチーネ……………200g 塩、コショウ……………少々
エビ……………8尾 クルミ (粗みじん切り) ……少々
バター……………大さじ2 粉チーズ……………少々
白ワイン……………大さじ3

● 作り方 (1人分約560kcal)

- ①ニンジンは皮むき器を使って薄い帯状にそぐ。
- ②エビは殻をむき、背わたを取る。
- ③フェトチーネは表示どおりにゆでる。
- ④鍋にバターを溶かして①を炒める。次に②を炒め、白ワインを加えて弱火で4~5分煮る。生クリーム、塩、コショウを加えて1~2分煮てから③を入れてあえ、クルミ、粉チーズを混ぜる。