



キャロット・ラペ オレンジ風味

材料・分量 4~5人分

- ・ にんじん (中).....2本
- ・ 塩.....約3g
- ・ EXV オリーブオイル.....大さじ2~3
- ・ レモン汁.....1/2~2/3 個分
- ・ 砂糖.....小さじ2
- ・ オレンジの果汁.....大さじ5~6
または 100%オレンジジュース



作り方

- ① にんじんの皮を剥き、大根のつまのような細さの千切りにするか、または極細用のおろし金でおろす。
- ② おろしたにんじんをボールに入れて塩、砂糖、レモン汁であえ、(*お好みで胡椒を少々してもよい)、オレンジの果汁を加えて混ぜる。
- ③ オリーブオイルを加えて混ぜ、味をチェックして調べ、すぐにいただけるが、冷蔵庫で3時間~半日寝かせて味を馴染ませてからいただくいても美味しい。
*レモン汁の代わりにワインヴィネガーを使うことも可能。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上 111ch) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っている
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します！