

キャロットラペ

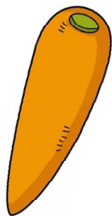


材料【4～5人分】

人参	中 1/3本	アップルビネガー	大さじ2
ツナ	小 1缶	オリーブ油	大さじ1
玉ねぎ	中 1/2個	砂糖	小さじ1
干しぶどう	10g	塩	少々
		こしょう	少々

～ 作り方 ～

- ① 人参は干切り、玉ねぎはスライスしておく。
- ② ツナは油を切っておく。
- ③ 人参、玉ねぎはさっと茹でておく。
- ④ ②、③、干しぶどう、調味料Aを和える。



キャロットラペは、干切りにした人参を、ビネガーやオリーブ油を使ったドレッシングで和える、フランスの家庭料理の定番です。
ラペはフランス語で「干切り」という意味です。
ツナや干しぶどうを加えて、給食用にアレンジしています。