

# さくら草の給食レシピ

## にんじんラペ

にんじんをたっぷり食べられます。  
ツナやハムなどと一緒にサンドイッチの具にしても  
おいしく食べられます。



### <材 料> 4人分

- にんじん・・・・・・・・・・250g
- バジル（生）・・・・・・5g
- にんにく・・・・・・・・・・5g
- オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ1杯
- 酢・・・・・・・・・・・・・・大さじ2／3杯
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・小さじ1杯
- 食塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1／3杯
- 白こしょう・・・・・・少々

### <作り方>

- ① にんじんは長さ4～5cmの千切りにして、歯ごたえが残るように茹でて冷ます。
- ② バジル、にんにくはみじん切りにする。（粒が小さいほうが、きれいに仕上がるので、それぞれミキサーにかけてもよい）
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくの香りが出るように炒め、バジルも加えて炒める。調味料を加えてドレッシングを作り、冷ます。
- ④ にんじんの水分をしっかり切って、③のドレッシングで和える。

