

■材料(保存容器中1個分)

ニンジン	1本(約200g)
塩(塩もみ用)	小さじ1/2
レーズン	好みで
<調味料>	
米酢orワインビネガー	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
ブラックペッパー	好みで



■作り方

1. ニンジンをピーラーなどで千切りにし、ボウルに入れ塩もみして10分ほど置く。
2. 1と違うボウルに調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. ニンジンの水気をしぼり、2のボウルでレーズンと一緒によく和える。

■ポイント

レーズンのかわりにくるみなどのナッツなど入れても良い。
好みで塩糍小さじ1/2加えても良い。

□ お弁当OK

□ 冷蔵庫で4~5日保存可能