



春にんじんのローパスタ



— 2人分 —

春にんじん	1本	ハーブソルト	少々
ソース		黒こしょう	少々
アボカド	1コ	アマニ油	適量
にんにく(おろす)	少々	トッピング	
しょうが	1かけ	ラディッシュ	適量
しょうゆ	小1	フェンネル	適量
固形スープのもと(野菜)	1コ	お好みの葉野菜	適量
オレンジ果汁	80mℓ		
レモン果汁	大1		

作り方

- 1 洗ったにんじんをピーラーで回しながらスライスする。
- 2 オレンジとレモンの果汁を絞り、混ぜ合わせる。
- 3 アボカドを切り、2の果汁、しょうゆ、野菜スープの素、しょうが、にんにくをフードプロセッサーにかけてソースを作る。
- 4 トッピング用の野菜を一口大にきっておく。
- 5 器に3のソースをのせ、その上にスライスしたにんじん、トッピング用の野菜を盛り付ける。
- 6 最後にハーブソルトと黒こしょうで味を調え、アマニ油をかけて完成。



今回の食材 **春にんじん**

★ 旬と産地

旬は4月～5月中旬。
徳島県では板野郡を中心に栽培されている。

★ 特徴

甘みが強く柔らかい。

★ 美味しい見分け方

- 茎の付け根が細いもの
- みずみずしくてずっしりしたもの
- 表面がなめらかでハリとツヤがあるもの
- あざやかなオレンジ色で黒ずみがないもの

★ 保存のコツ

水気を拭き新聞紙で包んで
ポリ袋に入れて保存すると良い。