



【にんじんラペ】



長田章さん

材料 (4人分)

にんじん (葉付き)	2本 (300g)	ポン酢	大さじ3
にんにく	ふたかけ	くるみ	大さじ1
オリーブ油	大さじ3	粗びきこしょう (黒)	少々

手順

- (1) にんじんは皮つきのまま千切りにします。にんじんの葉は粗みじん切りにします。
- (2) にんにくは薄切りに、くるみは粗みじん切りにしておきます。
- (3) フライパンにオリーブ油とにんにくを加え、弱火にかけます。
にんにくの香りが出てきたら、にんじんの葉を加え、3分ほど炒め火を止めます。
- (4) ボウルに、にんじん、にんじんの葉が入ったガーリックオイル、ポン酢、くるみを加え、あえていきます。
最後に粗びきこしょうで味を整えたら完成です。