

2019年10月26日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【キャロットラペ (4人分)】

<材料>一人分

にんじん	200 g
オリーブ油	5 g
ドレッシング	
┌ 顆粒コンソメ	4 g
酢	5 g
粒入りマスタード	2 g
みりん	6 g
└ 乾燥バジル 粉	少々
干しぶどう	20 g

<作り方>

- ①にんじんを千切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、①をさっと炒める。
透明になったら、火を止めます。
- ③ドレッシングと干しぶどうを入れ、なじませる。
- ④器にとって、冷やすと完成。

サンドイッチに入れるときには、水分を切って！
サラダチキンと相性がいいので、一度お試しを

