

調理例

キャロットラペ

レシピ提供：ベスタ

材料 (2人分)

- にんじん…2本
- レーズン…15g
- 酢…大さじ4
- オリーブオイル…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- 塩…少々
- こしょう…少々

作り方

- 01 にんじんの皮を剥き、細切りにする。
- 02 01 に調味料とレーズンを入れます。
- 03 混ぜ合わせて盛り付けたら完成！



からだに美味しい  
レシピ

9

september

にんじん ~carrots~

健康ポイント → 栄養バランスの良い根野菜

- βカロテンは、肌の健康維持に効果あり。
- カリウムが体内の余分な塩分を排出し、血液の循環が良くなる。
- 食物繊維が腸の働きを活発化させ便秘を良くする効果が！