

亜麻仁油

オレンジの甘みと酢の酸味が絶妙♪
口の中をスッキリとさせてくれます! 混ぜるだけで完成するので、
「もう一品追加したい!」なんてときにも最適の一品。

これで作ります! /



亜麻仁油の オレンジキャロットラペ

印刷ページ ▶

材料 (2人分)

にんじん	1/2本 (70g)	[A] 粒マスタード	小さじ1
オレンジ	1個	[A] 亜麻仁油	小さじ2
レーズン	大さじ 2 (15g)	[A] 酢	小さじ2
塩	小さじ1/4		

作り方

1. にんじんは千切りにする。塩をふり、軽く揉んで5分程おく。



2. オレンジは包丁を使って皮をむき、房から果肉を取り出す。薄皮に残ったオレンジ (小さじ2~大さじ1) を搾って [A] に加える。



3. 1のにんじんの水気をギュッとしぼり、オレンジとレーズンを加えて2と和える。



4. 冷蔵庫で30分以上なじませ、皿に盛りつけて出来上がり。

亜麻仁油の使い方

非加熱調理がおすすめ。サラダのドレッシングや
ジュースに混ぜるのが最適。