ふゆ

人参とレーズンのサラダ

レーズン

鉄分やミネラル分が豊富です。貧血気味の人は積極的に食べたい食品です。

2月頃には雪の下人参が出回ります。色あざやかで甘味が強いです。春が近いです。

1. 材料（1人分）

人参	50g	
レーズン	大さじ1	
生クルミ	5g	
Ⓐ オリーブオイル	大さじ½	
Ⓐ 酢	小さじ½	
黒こしょう	適量	
塩	適宜	

2. 下準備

- 人参 --- せん切にし、分量外の塩で軽くもむ
- レーズン --- ぬるま湯で戻す
- 生クルミ --- トースター中火であぶって刻む
- Ⓐ 合わせてボールに入れる

3.

塩でもんだ人参を軽くしぼり、レーズン・クルミも一緒にⒶの入っているボールに入れて軽くまぜる。

この時点で必ず**味見** その後塩を足す。（必要であれば）

黒こしょうをふる。