



赤ぶどうの甘酸っぱさが食欲を高めます。人参のシャキシャキ感がクセになるおいしさです。



○ 材料2人分

赤ぶどう	6粒(80g)
人参	100g
塩(人参の下味用)	小さじ1/2
塩	少々
黒コショウ	少々
酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2

栄養価(1人分)

カロリー	73.5kcal
食物繊維	1.5g
β-カロテン	4114.2μg

○ 作り方

1. 人参はせん切りにし、塩をふって少ししんなりしたら、洗って水をきります。
2. 赤ぶどうはボールの中で皮や種を取り除き、半分に割ります。その際に出た赤ぶどうの果汁はとっておきます。
3. 人参、2の赤ぶどうを混ぜ合わせ、塩、黒コショウ、酢、2の赤ぶどうの果汁を加えてよく混ぜ、オリーブオイルをまわしかけて混ぜ合わせます。
4. 器に盛り、お好みでイタリアンパセリをちらしてもよいでしょう。

○ 食材の使い方・ポイント

人参が苦手な人も多いですが、生で食べる方が人参独特のにおいは気になりません。ミネラルや食物繊維が多く含まれる干しぶどうを使ってもよいでしょう。

