

# カテェネ 農食ツアーリズム 「にんじん」を使ったレシピ



## にんじんミルフィーユサラダ

ひらひらにカットしたにんじんとリーフレタスのミルフィーユ仕立て。レタスでにんじんを包むようにしていただきます。



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

塩が全体に行き渡るよう、ふってからしばらくおくと、手でもみやすくなります



#### POINT 2

リーフレタスの上にすきまなくにんじんを重ねると、盛りつけがきれいに仕上がります

### 〈材料 (2人分)〉

- にんじん 中1本 (130~150g)
- リーフレタス 6~8枚
- 酢 小さじ1
- 塩 小さじ1/3
- オリーブ油 大さじ1/2

### ドレッシング

- マヨネーズ 大さじ1
- おろしにんにく 少々
- 粉チーズ 小さじ1/2
- 牛乳 大さじ1

- くるみ 10g
- 粗挽き黒こしょう 適宜

### 〈作り方〉

1. 氷水を入れたボウルにリーフレタスを約10分浸し、葉をシャキッとさせたら、水気をしっかり切る。フライパンを熱し、くるみをローストする
2. にんじんは皮むき器で薄くそぎ、ボウルに入れる。塩をふって手でよくもみ (Point1)、しんなりしたら酢、オリーブ油を加えてあえる
3. リーフレタスと2のにんじんを交互に重ね、3~4層にする (Point2)。食べやすいように幅4cmに切り分ける
4. 器に盛り、ドレッシングの材料を混ぜてかける。仕上げにローストしたくるみ、粗挽き黒こしょうをトッピングする