

にんじん ~キャロットラペ~

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

にんじん……………1本

A 酢……………大さじ2
オリーブ油……大さじ1
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
乾燥パセリ……………少々



- ① にんじんを千切りにする。
- ② ①に良く混ぜたAを和えて、しんなりするまで置いておく。しんなりしたら、水気を軽くきって乾燥パセリをかける。
- ③ お皿に盛って完成。



野菜料理(漬物以外)を
1日5皿目指して
摂りましょう!

Go!Go!5皿!

《選び方》

色・ツヤが良く、表面のなめらかなものを選びましょう。

《キャロットラペ》

フランスの家庭料理の定番で、にんじんを細長く切り、ドレッシングで和えるだけでできるサラダです。

にんじんを丸々1本使っても、しんなりするので、たっぷり食べられます。

千ゲン菜

～ベーコン蒸し～

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

千ゲン菜……2株

ベーコン……2枚

水………1/3カップ

コンソメ……1/3個

こしょう……少々

- ① 千ゲン菜とベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に千ゲン菜を広げて並べ、ベーコンを乗せる。
- ③ 調味料を入れて蓋をして5分ほど煮る。
- ④ 器に盛って完成。

野菜料理(漬物以外)を
1日5皿目指して
摂りましょう!

Go!Go!5皿!



《選び方》

茎の部分につやとほりがあり、葉がしおれていないものを選びましょう。

《保存方法》

新聞紙に筒状に包んで冷蔵庫に入れましょう。

