

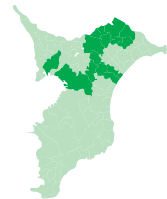


にんじんとパプリカの 赤いサラダ

にんじんってシンプルでこんなにおいしい！
と実感するサラダです。

にんじんの主な産地

富里市・八街市・船橋市・山武市
成田市・香取市・千葉市



材料(2人分)

- にんじん …………… 1/2 本
- パプリカ …………… 1/2 個
- [ドレッシング]
- オリーブオイル …… 大さじ1と1/2
- ワインビネガー …… 大さじ1
(なければ酢でも OK)
- 塩 …………… 小さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1/4
- こしょう …………… 少々



作り方

- ① にんじんは千切りに、パプリカはスライスにする。
- ② ドレッシングを合わせて、①とあえる。

ちょっとひと工夫

ドレッシングに、クミンパウダー(小
さじ1/2)と砂糖(小さじ1/2)を加え
れば、ひと味違うおつまみに変身!

ポリ袋に入れ、
冷蔵庫の野菜室で
立てて保存してね!



肩の部分が緑色に
なっていないものを
選んでね♪

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索