

## キャロットラペ

	<b>材料(2人分)</b>					
	人参	100g	南紀みかん	60g	白ワインビネガー	40ml
C	はちみつ	大さじ1	黒こしょう	適量	タイム	少々
	タイム	少々	ミックスペッパー	少々		
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
	61kcal	0.6g	0.1g	0.1g		



### 作り方

1. 白ワインビネガーは煮切っておく。
2. みかんは薄皮をむいておく。
3. 人参をせん切りにし C で和え、30分程おく。
4. タイム、ミックスペッパー、みかんを飾る。



### コメント

- ・ ワインビネガーのやわらかい酸味とはちみつ、みかんの甘味で塩を使わずに。