



食物繊維をとろう！ 野菜レシピ

超簡単！

フランス語で
“千切り”の意味

★キャロット・ラペ

☆越前市食生活改善推進員会考案 レンジでできる！

(材料4人分)

- ・人参 大1/2本
- ・オリーブ油 小さじ2
- 酢 大さじ1
- * はちみつ 小さじ2
- 粗挽きコショウ 少々
- 塩 小さじ1/2

(作り方)

- ①人参は皮をむき、千切りにする。
スライサーなど使うと便利。
- ②耐熱ボウルに①とオリーブ油を混ぜ、
ラップをして600Wで3分加熱する。
- ③②をザルに上げ、水気を切る。
- ④*を混ぜ合わせ、③に和えて完成。



★丸ごとうま玉ねぎ

レンジでできる！

(材料1人分)

- ・玉ねぎ 1個
- ・かつお節 1g
- ・醤油 小さじ1

(作り方)

- ①玉ねぎは上下を切り落して皮をむく。
- ②上から6～8等分に切る。
- ③耐熱容器に入れ、ラップをかけ、
柔らかくなるまでレンジで加熱する。
(目安：600W4分30秒/個)
- ④かつお節、醤油をかけて完成。



新玉ねぎが美味しい
季節なので是非♪

★やみつきキャベツ

レンジでできる！ 包丁を使わない！

(材料4人分)

- ・キャベツ 1/4個
- ・ツナ缶 1缶
- ・ポン酢 大さじ3
- ・(七味 適宜)

(作り方)

- ①キャベツを洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- ②①を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ、
レンジで加熱する。(目安：600W5分)
- ③②に油を切ったツナ缶とポン酢と七味をかけて
完成。

カットキャベツを使う
とさらに楽チン！

※七味は辛いので大人だけにしてね！

