

レシピシート

タイトル	県産にんじんと明太マヨのサラダ	
使用したブランド農産物	にんじん	
材料(2人前)	にんじん(3mm角のマッチ棒切り・長さ4~5cm)	50g
	明太子	20g
	マヨネーズ	30g
	レモン汁	適量
	パセリ(粗みじん切り) ※なくても良い	少々
		
作り方	① にんじんを大きめの皿に広げて、500ワットの電子レンジで2分前後加熱する。 (固さはお好みで調節してください)	
	② 明太子の中央に切り込みを入れて、包丁のミネでしごいて中身を取り出しボウルに移す。 マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、レモン汁を少々強めの酸味が感じられるくらい加える。	
	③ にんじん50gに対し、(2)の明太マヨ20g加え、混ぜ合わす。 ※明太マヨの割合は、にんじんに対し40%くらいがおいしいです	
	④ 皿に、こんもり盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。	
		
調理目安時間	約8分	
考案者からのコメント	<p>冷蔵庫に残ったにんじんを利用して作るサラダです。 明太マヨは、レモン汁をしっかり効かせた方がサッパリします。 余った明太マヨは、埼玉県産のきゅうりやセロリのスティックにつけて シャキシャキ、パリパリ、楽しんでください。</p> <p>にんじんサラダは、フランスパンを7~8mm厚に切り、オリーブオイルを少々ふりかけ 軽くトーストして、ブルスケッタにしても良いかも。</p>	