

食欲そそるカレー風味でパクパク食べちゃう

副菜 にんじんのカレーマリネ

所要時間：5分
(べったり時間5分)



栄養価 (1人前)

熱量(加味-)：48kcal たんぱく質：0.4g 塩分：0.5g

材料 (約6人前)

にんじん	中2本(300g)
塩	小さじ1
水	少々
酢	大さじ2
カレー粉	小さじ1
油	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

1. にんじんは皮をむいてせん切りにする
(スライサーでもOK!)
2. にんじんをビニール袋に入れて、塩と水を
加えてよくもみ、しんなりさせる
3. ボウルに調味料を入れ、にんじんの水分を
絞って加えて混ぜ合わせる。しばらくおい
て味をなじませて完成

※多めに作って、保存しておくと便利!

保存の目安：冷蔵庫で3~4日

こんな料理と組み合わせて！

カレーの風味と酸味で、どんな主菜とも合います。また、チーズや牛乳などの乳製品を使った濃厚な料理にもピッタリ！（グラタン・チキンのクリーム煮など）

にんじんの塩もみから

にんじんをせん切りにし、塩もみにして保存しておけばいろいろな料理に応用できますよ。

＋ごま油＝ナムル

＋キャベツ・マヨネーズ・ツナなど＝コールスロー

＋オリーブオイル・酢・砂糖・レズン＝キャロットラペ

＋スープ類（和洋中なんでも OK）

その他にもちょっとした彩りが欲しい時にお弁当の隅に入れたりと万能に活躍します。

にんじんの旬は春

にんじんは年中出回っていますが、春のにんじんのおいしさは格別です。

春にんじんは水分が多く、甘みが強く柔らかいのが特徴です。しかし、その分いたみやすいので早めに使い切るか塩もみして、常備菜にしておくといいですよ。



お子さんと一緒にできること

スライサーを使ってにんじんをせん切りにする時に、子どもに手伝ってもらうのもいいですね。にんじんが小さくなると危ないので気をつけてください。ビニール袋で塩もみするのはもちろん子どもたちにやってもらいましょう！