

リーフキャロットのサラダ ~カロテンたっぷりのシャキシャキ歯ざわりを楽しむ~

<材 料> 2人分

| | |
|-------------|---------|
| リーフキャロット | 50 g |
| 干しブドウ | 大さじ 1 |
| レモン汁 | 小さじ 1 |
| EXV オリーブオイル | 大さじ 1 |
| 塩 | 小さじ 1/8 |
| ホワイトペッパー | 適量 |

<作り方>

- ① リーフキャロットは、4~5cm 長さに切り、ボウルに入れる。
- ② ①に、EXV オリーブオイルを加えて合え、レモン汁、塩、ホワイトペッパーで味をととのえる。
- ③ 粗く刻んだ干しブドウを加え、器に盛りつける。

<ポイント>

オリーブオイルを合わせてからほかの調味料を加えます。



リーフキャロットの米粉パンケーキ ~乳製品、グルテンフリーのパンケーキ~

<材 料> 2人分

| | |
|-----------|-------|
| リーフキャロット | 30 g |
| 米粉 | 60 g |
| ベーキングパウダー | 小さじ 1 |
| 豆乳 | 100 g |
| 砂糖 | 小さじ 1 |
| 塩 | ひとつまみ |
| サラダオイル | 大さじ 1 |
| メープルシロップ | 適量 |

<作り方>

- ① リーフキャロットは、3 cm 長さに切る。
- ② ボウルに豆乳を入れ、ふるった米粉とベーキングパウダー、砂糖、塩を加え、泡だて器で混ぜ合わせる。サラダオイルを加えて混ぜ、① を合わせる。
- ③ 樹脂加工のフライパン弱火で熱し、②を 4 等分して円形におく。縁が乾いてきたら裏返して焼く。
- ④ 器に盛り付け、メープルシロップを添える。

<ポイント>

ハチミツやリコッタチーズなどもよく合います。



レシピ制作
料理研究家 米山都子



服部栄養専門学校卒業後、辻調理師専門学校フランス校、エコール・リッツ・エスコフィエ、ル・コルドンブルーに学ぶ。現在、料理とギフトパン®の教室『ア・ターブル』主宰。ELLE gourmet、3分クッキング、NYのデリカテッセンなどに多数のレシピを提供。