

世界の料理



キャロットラペ

材料（1人分）

にんじん	45g	
干しぶどう	3g	
オリーブ油	1.3g	} A
穀物酢	1.3g	
上白糖	0.36g	
食塩	0.2g	
こしょう 白	0.01g	
バジル 粉	0.15g	

作り方

- ①にんじんを3cmの千切りにし、茹でてから冷却する。
- ②干しぶどうを茹でて冷却する。
- ③Aを混ぜ合わせて加熱し、冷やしてドレッシングを作る。
- ④にんじん、干しぶどうをドレッシングで和える。



フランス共和国の料理

浦安市はフランス共和国のホストタウンです。フランス家庭料理の定番キャロットラペは、にんじんを千切りにしてオリーブ油と酢で和えるシンプルなサラダです。干しぶどうの甘味でにんじんが苦手な生徒も抵抗なく食べることができます。ツナやナッツ等と和えても相性がよくアレンジは無限大です。

レシピの考案：浦安市千鳥学校給食センター
(中学校用)