

# 忍忍人参のオイルマスタード和え

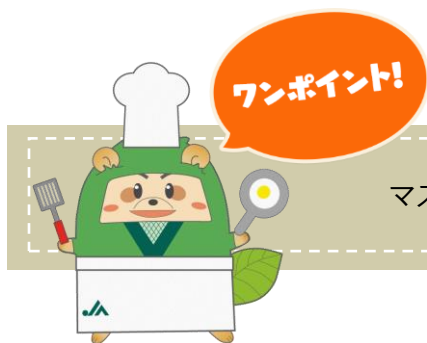


## 材料（6個分）

忍忍人参(ニンジン)	… 中1本(約150g)
塩	… 少々
タマネギ	… 1/2個
パセリ	… 少々
A・レモン汁	… 小さじ1
・オリーブオイル	… 大さじ1
・粒マスタード	… 大さじ1

## 作り方

- 1) ニンジンを少し太めの細切りにし、塩を振って耐熱容器に入れる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジで少し柔らかくなるまで加熱する（約2～4分間）。
- 2) タマネギをみじん切りにし、水にさらしておく。
- 3) (1)のニンジンが熱いうちにAと水気を切った(2)のタマネギを加えて和える。
- 4) 器に盛り、パセリを振ったらできあがり。



マスタードの辛みとレモン汁でさっぱり！



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

