

カシューナッツの風味や食感がアクセント♪

キャロットラペ

Cafe
Marmare

マルマレレシピ

他のレシピも
チェック▼



— 栄養価 —

エネルギー	35	kcal
たんぱく質	0.9	g
カリウム	138	mg
リン	25	mg
食塩	0.2	g

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

材料（1人分）

人参 40g

カシューナッツ 3g

（※食塩不使用の商品を使用）

砂糖 0.5g

ノンオイル
減塩フレンチ
ドレッシング (大2/5)

作り方

- ① 人参は皮をむき、千切りにする。
- ② ①を熱湯でさっと茹で、水を切って冷ます。
- ③ カシューナッツを袋に入れて麺棒で叩いて砕く。
- ④ ②に砂糖、ドレッシング、③を加えて和える。



食塩不使用の
ミックスナッツ
でもOK!

レーズンや粒マスタード
ハーブなどを混ぜるのも
オススメ★



ナッツが風味のアクセントになっているので、減塩ドレッシングでも美味しく食べることができます。