



トレイ カサネガサネ



紫キャベツとにんじんの ラペ

紫キャベツに含まれているアントシアニンポリフェノールは一種で、活性酸素を取り除き、酸化の働きを抑える抗酸化物質です。オレンジと合わせてフルーティーなラペに仕上げました。

アンチエイジング食材

紫キャベツ

<材料> 2人分

紫キャベツ	150g
にんじん	1/2本
塩	小さじ1/4
オレンジ	1/2個
白バルサミコ酢	大さじ3
レモン汁	1/2個
ハチミツ	小さじ1
塩	少々（味の調整用）

<作り方>

- 1 紫キャベツとにんじんは千切りにする。
- 2 ボウルに1と塩を入れ、5分程度置いておく。
- 3 2の水気を切り、皮を剥いたオレンジと合わせる。
- 4 3に白バルサミコ酢、レモン汁、ハチミツを入れて混ぜる。
- 5 最後に塩で味を整える。

★1時間ほど冷蔵庫で冷やしておくと味が馴染みます。

