



みんなで作ろう！アメリカの料理 ～にんじんとレーズンのサラダ～

アメリカの南部の伝統的なこのサラダは、色鮮やかで健康によく、グリーンサラダの代わりにもなります。生のニンジン、レーズン、切り刻んだ甘いリンゴ、ピリッとした味にするマヨネーズのシンプルな組み合わせは、ほとんどの食事に合います。特に暑い夏の夜に冷やして頂くと美味しいです。

<材料（6人分）> 所要時間約15分

- ・中型にんじん 3本（みじん切り）
- ・小型リンゴ 1個（こま切り）
- ・レーズンコップ 1/3
- ・レモンジュース 小さじ1杯
- ・マヨネーズ又はサラダドレッシングコップ 1/3
- ・牛乳 少量（任意）
- ・細長い切れトーストアーモンドコップ 1/4（任意）

<作り方>

- ①ボールににんじん、リンゴ、レーズンを入れ、レモンジュースをかけて、丁寧に混ぜる。
- ②上記①にラップをして、2～24時間で冷やす。
- ③マヨネーズ又はドレッシングが濃い場合、少し牛乳を加える。
- ④召し上がる直前に、トーストアーモンドをかける。

