



Recipe 31日発酵レシピ

# キャロットラペ

## Ingredients 材料

人参 2本

《マリネ液》

レモン汁（米酢） 大さじ2

オリーブオイル 大さじ2

甘酒 大さじ1

塩麹 小さじ1

※甘夏やグレープフルーツなどの皮をむき果肉を加えてもおいしいです。

## Directions 作り方

① 人参は千切りにする。

② ①の水分を軽くにとってマリネ液を適量と合わせる。

※人参の大きさやお味の好みに合わせて味を見ながらマリネ液の量を調整してください。