



ピーラーだけで
っく
作っていくよ！

キャロットラペ

よい 用意するもの



- ・にんじん
- ・オリーブオイル
- ・酢
- ・砂糖
- ・塩
- ・こしょう

- ・ピーラー(皮むき器)
- ・まな板
- ・ボウル
- ・計量スプーン

にんじんをよくあらいます



かわ ピーラーで皮をむきます

かわ ちか
にんじんは皮に近い
えいようそ
ところに栄養素がたっぷり！
あら
きれいに洗えば、
かわ た
皮ごと食べられるよ！



すべるとけがにつながるので
いた うえ お
まな板の上に置いてやろう！

ひとくち だい
ピーラーで一口大に
けずっていきます



ボウルにそのまま^い入れてもOK



えんぴつをけずるように
くるくるとまわしながら



ぽんぶん
1本分をけずりました



オリーブオイル 大さじ1



す
酢 大さじ2



さとう
砂糖 小さじ1



しお
塩 ひとつり



こしょう ひとつり



ま も つ かんせい
よく混ぜて、盛り付けたら 完成！

