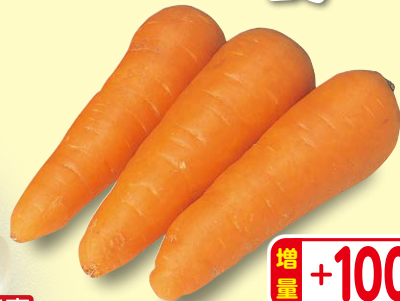


# 苦手な野菜をおいしく食べよう!

人参



増量 +100g

産直

258318 次 5月 2回 熊本県 大自然ファーム

本田さんのフルーツ人参(増量)

400g前後+100g

フルーツにんじんは普段の料理にもご利用いただけますが、一番のおすすめはスティックと100%のにんじんジュースです。

本体

228円  
(税込 246円)

## 人参のトルコ風サラダ



トルコでは、ヨーグルトやスパイスを使ったお料理が豊富です。人参をヨーグルトで和えた、爽やかなトルコ風サラダはいかが？

材料 (2人分)

258318 本田さんのフルーツ人参 ..... 1本

258857 白バラヨーグルト生乳100 ..... 200g

A 258393 国産にんにく(おろす) ..... 小さじ1  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
クミンパウダー ..... 小さじ1/4  
塩 ..... 少々

作り方

- 1 ヨーグルトはコーヒーフィルターを敷いたコーヒードリッパーや、キッチンペーパー等で水切りする(夏場は冷蔵庫で冷やしながらから2時間くらいが目安)。
- 2 人参をスライサー等でせん切りし、耐熱皿に広げて電子レンジで1分位加熱する。
- 3 ①の水切りヨーグルトとAを混ぜ合わせ、人参を和える。



ヨーグルトは、水を切ると濃縮されてクリームチーズのようなまろやかさとコクが加わります。ヨーグルトの爽やかな風味で苦手な人参もおいしく食べられます!