

天満屋ストア・日清オイリオグループ

ハッピー料理教室

2017年3月19日(日)開催



オレンジラペ



※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ・大根……………100g
- ・きゅうり……………1本
- ・人参……………1/4本
- ・オレンジ……………1/2コ
- ・塩……………適量

- A {
- ・オレンジジュース……………30ml
 - ・米酢……………80ml
 - ・BOSCOエキストラバージンオリーブオイル……………30ml
 - ・ガムシロップ……………15ml

作り方

- ①大根、人参は皮をむいて5mm程度の棒状に切り、きゅうりは3等分にして縦に半分に切り塩水(水に対して3%の塩)につける。
- ②オレンジは皮をむき、1口サイズに切る。
- ③ボールに調味料Aをあわせる。
- ④①の水分を絞り、余分な水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ⑤②と③と④をあわせる。

このレシピで
使用したのは
コレ!



BOSCO
エキストラ
バージン
オリーブオイル