

●ニンジンのポキッと冷凍サラダ●

渋谷2期 根本 早苗さん

▶材料：（2人分）

・ニンジン	小1本（100g）	（ドレッシング）	
・サラダチキン	1/2袋（50g）	・酢	大さじ2
・コーン	1/3缶（30g）	・オリーブオイル	大さじ3
・プロセスチーズ	1片（18g）	・塩	小さじ1/4
・くるみ	15g		
・干しブドウ	12g		

▶作り方：

- ①人参は1mmの細切り、プロセスチーズはさいの目切り、サラダチキンは5mmの細切りにする。
- ②ドレッシングの材料を混ぜる。
- ③冷凍用保存袋に全ての材料を入れて空気をぬき、薄く平らに冷凍する。
- ④使いたい分を手でポキッとおり、自然解凍して器に盛りつける。



▶ポイント

- ・冷凍によってニンジンの繊維がこわれるため、塩もみすることなく、キャロットラペが完成！
 - ・人参はラベ用スライサーなどでなるべく細く切るとおいしい。
 - ・ビタミンA、C、E、カルシウム、鉄分、たんぱく質を含む、栄養バランスを考えたサラダが手軽に食べられます！
- 忙しい方に作っていただけたら嬉しいです。

★受講のきっかけ

企業様にてワーキングマザーの方々のお悩みを聞いていると「子供の栄養が心配」「でも料理が面倒くさい」というストレスを抱えている方が多いことに気づきました。私も育児中はまとめ買い→冷凍を活用していたので、その正しい知識を知り、若い方に伝えたいと思い受講しました。

★受講後

冷凍のメリットとして栄養価キープがあると知り、「これこそワーキングマザーに必要な知識だ」と思い、受講中からワクワクしていたのを覚えています。帰宅後すぐに冷凍庫の整理をし、冷凍野菜を美味しく調理するレシピの検証に没頭しました。忙しい方の野菜摂取を楽にしたい。お子様の栄養バランスを整えたい。食品ロスを削減したい。この思いが私の軸です。レシピ開発、料理教室、サラダ商品化などを通して、野菜×冷凍のノウハウを伝えている日々です。

