

GABAN®

にんじんとドライいちじく、 カッテージチーズのサラダ



いちじくの甘みとスパイスの香りがにんじんとよく合います。
にんじんは2種類の切り方にすると、より味がなじんで美味しい！

材料 (4人分)

にんじん…340g




塩…5g

ドライいちじく…40g

レモン果汁…30ml

サラダ油…45ml

A

	GABAN® ターメリックパウダー…0.9g
	GABAN® ガラムマサラ®…0.6g
	GABAN® 輪切り唐辛子…0.3g

カッテージチーズ…20g

レシピ (所要時間:20分※)

- ① にんじんの半量をシュレッドにし、残りを千切りにし、ボウルに入れ、塩をふってしばらく置く。
- ② にんじんから水分が出たら、水気をしぼる。
- ③ ドライいちじくは食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルに②、③、レモン果汁を入れて混ぜる。
- ⑤ 小さめのフライパン又は鍋にサラダ油を入れて熱し、火を止め、Aを入れてスパイスの香りを出し、④に加えて混ぜる。
- ⑥ 器に⑤を盛りつけ、カッテージチーズを散らす。

※①のなじませる時間は含みません。