



“ポリポリ食感が楽しい” キャロットポンラペ

ポンジュースの新たな魅力

NEW CHARM POINT

つややかなオレンジ色が目を引くサラダ。

酸味とさっぱり感が人参を引き立て、爽やかな柑橘の風味が食欲をそそります。



作って Eating!
食べてみました。

ポンジュースを煮詰めるひと手間でツヤと風味が増しました。食感が楽しいので、たくさん食べられます。彩りが鮮やかなのでお弁当の一品にも役立ちます。

▶ 作り方

1. 人参は皮をむき、全て千切りにする。ザルに人参を広げ、熱湯を全体にかけ、熱をとる。
2. 鍋にポンジュース・レーズンを入れ、中火～強火にかける。3分半～4分程度、水分がほぼ無くなるまで煮詰める。
3. 火を止め、調味料をすべて加えてよく混ぜる。
4. 人参・すりおろし生姜を加えよく混ぜる。
5. 必要に応じて塩・こしょうで好みの濃さにする。
6. 冷蔵庫で冷やしてできあがり。

▶ 材料(2人分)

- 人参…………… 中1本(120g程度)
 ポンジュース…………… 120ml
 レーズン…………… 15g
 すりおろし生姜…………… 少々
 ▷合わせ調味料
 オリーブオイル…………… 小さじ4
 昆布茶…………… 小さじ1/2～小さじ1
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々

▶ 一口メモ

ポンジュースを煮詰める時は、フライパンを使用すると早く煮詰まります。

