

にんじんとりんごのおろし和え

材 料	
にんじん	10g
りんご	20g



《作り方》

- ① にんじんは軟らかくゆで、すり鉢で粗くつぶす。
- ② すりおろしたりんごを加熱し、①に加えて和える。
(りんごは色が変わりやすいので、食べる直前に調理をする。)

