

オロ・デル・デシエルトを使った
にんじんしりしり



材料

にんじん	1本
にんにく (すりおろし)	1かけ
ツナ缶 (ノンオイル)	1缶
オロ・デル・デシエルト	小さじ3
酢	スプーン1杯
塩	お好み
こしょう	お好み
パセリ	お好み



レシピ

- 1 にんじんをピーラーで薄く1本削る。
- 2 沸騰して火を止めたお湯の中に、にんじんを10～15秒さっと通す。(歯ごたえが残る程度に)
- 3 ざるにあげたにんじんの水気を取り、冷ましておく。
- 4 ボウルに酢、塩、こしょう、すりおろしたにんにく、オリーブオイルを入れ、かきまぜる。
- 5 ツナ缶(水気を切ったもの)と4を混ぜ合わせる。
- 6 5の中ににんじんを入れる。
- 7 刻んだパセリをふりかけて、できあがり。

お酢が無い場合は、レモン汁を小さじ1/2杯入れても◎