

# 紫キャベツ&ニンジン オレンジのラペ



## 【材料】 (2人分)

紫キャベツ	1/6個
ニンジン	1本
オレンジ	1個
塩	小さじ1/2
<マリネ液>	
白バルサミコ酢	大さじ2
クミン	小さじ1/2
ハチミツ	小さじ1/4

## 【作り方】

1. 紫キャベツとニンジンは千切りにする。
2. 1に塩を入れ、よく揉み込んで10分ほどおいておく。
3. 2の水気を切ってよく絞る。
4. オレンジの皮と薄皮を除き、果肉を取り出し、1/3は果肉を絞ってジュースにする。
5. 3にマリネ液とオレンジ（果汁含む）を合わせて、2時間ほど冷蔵庫で寝かせる。

\*白バルサミコの代用として、リンゴ酢もおすすめです。