



【材料】（4人分）

人参	2本
マヨネーズ	大さじ3
練りがらし	小さじ1
だし汁	大さじ1
青じそ	5枚
チーズ（角切り）・穂じそ	各適量

【作り方】

- ①人参は、千切りにしてさっと茹でる。1/2量をマヨネーズ、練りがらし、だし汁で和え、残りとともに盛る。
- ②青じそを千切りにし、チーズ、穂じそを散らす。