2021 年 11 月 20 日
野菜ソムリエ Canaco

簡単！にんじんレシピ

【人参の葉と鰹節の炒め煮】

材料
人参の葉　１本分（約５０ｇ）
ごま油　小さじ1／２
砂糖・醤油　各小さじ1
鰹節　１袋（約２ｇ）
白いりごま　少々

作り方
１　人参の葉は３センチ長さに切る
２　フライパンにごま油を中火で熱し１を炒め、砂糖と醤油を加え弱火で熱する
３　仕上げに鰹節を加え汁気がなくなってきたら器に盛りごまをふる

【ほくあまっ！フライド人参】

材料
人参　１本
片栗粉・薄力粉　各大さじ1
塩コショウ　少々
オリーブオイル　大さじ６

作り方
１　人参は短冊切りにしポリ袋に入れ片栗粉と薄力粉、塩コショウをまぶす
２　フライパンにオリーブオイル大さじ４を中火で熱し１を焼き揚げる
３　オリーブオイルを大さじ２追加し、カリっとするまで熱する

【シンプルが美味しい！にんじんの葉ごはん】

材料
人参の葉　1/２本分（約 25ｇ）
塩　少々
炊き立てごはん　適量

作り方
１　人参の葉はさっと塩茹でし水気をしっかり絞り、約５ミリ長さに切る
２　炊き立てごはんに１を混ぜ、お好みで塩をふる