

# 野菜ソムリエ Canaco の簡単レシピ

## 春にんじんと豚肉の熱々ソースがけ【生・細切り】

### 材料 (2人分)

にんじん 1/2本

セロリ 少々

豚肉 (しゃぶしゃぶ用) 8枚

(A)

ケチャップ 大さじ3

お酢 大さじ2

お酒 大さじ1

水 100cc

鶏ガラスープの素 大さじ1/2

### 作り方

- 1 にんじんとセロリは細切り、豚肉はしゃぶしゃぶし加熱しておく
- 2 Aをよく混ぜ熱々に加熱する
- 3 器に1を盛り2をかける

## 春にんじんと焼きエリンギの塩麴ナムル【加熱・輪切り】

### 材料

にんじん 1/2本

エリンギ 1本

(A)

塩麴 大さじ1

ごま油 小さじ2

白いりごま 大さじ1

### 作り方

- 1 にんじんは輪切りにしスチームバッグに入れ電子レンジ (600w) で1分加熱する
- 2 エリンギは輪切りにし焼き色がつく程度に焼く
- 3 Aをよく混ぜ、にんじんとエリンギと和える

## 春にんじんの丸ごとピクルス【生・縦切り】

### 材料

にんじん 1本

(A)

リンゴ酢 100cc

水 50cc

砂糖 大さじ2

塩 小さじ1/4

### 作り方

- 1 にんじんは縦に食べやすい大きさに切る
- 2 耐熱ボウルにAを入れ電子レンジ (600w) で1分加熱する
- 3 2に1を半日以上漬ける