

野菜ソムリエの簡単！にんじんレシピ

【人参と牛肉の金平マリネ】

材料

| | |
|-----------------|------------|
| 人参 1本 | (A) |
| 牛薄切り肉 100g | お酢・水 各大さじ2 |
| オリーブオイル 大さじ1 | 砂糖 大さじ1 |
| お酒・醤油 各大さじ1/2 | 塩 小さじ1/2 |
| 赤唐辛子(輪切り) 1/2本分 | |

作り方

- 1 人参は細切り、牛肉は食べやすい大きさにほぐす
- 2 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し牛肉を炒め、火が通ったら一度器に取り出す
- 3 フライパンに人参と唐辛子を入れ中火で炒め、しんなりしてきたら牛肉を戻し入れお酒と醤油も加え炒める
- 4 保存容器にAを入れ混ぜ合わせ、人参と牛肉の金平を入れ2~3分漬ける

【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

【野菜で野菜を食べよう！人参ドレッシング】

材料

| |
|---------------------|
| 人参 1/2本 |
| 玉ねぎ 1/8個 |
| オリーブオイル・お酢・醤油 各25cc |
| みりん・砂糖 各小さじ2 |

作り方

- 1 ボウルに人参と玉ねぎをすりおろし、すべての材料を混ぜる