

にんじん

にんじんのきんぴら

にんじんだけでもおいしい



材料（4人分）

にんじん	小2本
赤唐辛子	1本
サラダ油	少々
酒	大さじ2
みりん	小さじ2
醤油	大さじ1 1/3
かつおぶし	適宜

作り方

にんじんは4cm長さ、5mm角位のひょうし木切りにする。唐辛子は種を取り小口切りにする。
フライパンにサラダ油を熱し、唐辛子、にんじんを炒める。八分どおり火がとおったら酒、みりん、醤油を加えて炒めながら味をなじませる。
器に盛りかつお節をふる。

人参グラッセのおやつ揚げ

人参グラッセをひと工夫



材料（4人分）

人参	中3本
バター	10g
塩	3g
砂糖	大さじ2
ホットケーキミックス	1カップ
人参の葉	5~6本
油	適宜

作り方

人参は長さ4cmのシャトー切りにしたものを12本作る。
バター、塩、砂糖、人参を鍋に入れ、ひたひたに水を加えて火にかけ、人参のグラッセを作る。
ホットケーキミックスに水を加えかために溶き、みじん切りにした人参の葉を加える。
グラッセに をからめて油で揚げる。