

にんじんごはん



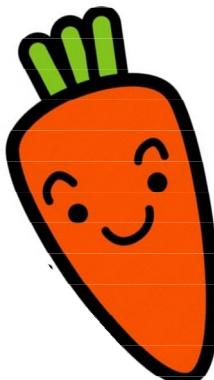
材料【4~5人分】

にんじん	小 1 本	サラダ油	適量
ちくわ	30 g	砂糖	小さじ2
油揚げ	20 g	淡口醤油	おお 大さじ2
ごぼう	1/4 本	酒	小さじ1 A

ごはん 適量

～ 作り方 ～

- ① にんじんは千切り、ちくわは輪切り、ごぼうは笹切りにし、水にさらしておく。
- ② 油揚げは短冊切りにし、さっと熱湯に通し油抜きをしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ごぼう、にんじん、ちくわ、油揚げの順に入れ炒める。
- ④ ③に調味料Aを入れ、味を調えて仕上げる。
- ⑤ ④をごはんの上に盛りつける。



にんじんは、手軽に食卓に取り入れやすい野菜です。
ちくわや油揚げ、ごぼうと一緒に甘辛く煮込んで、温かい
ご飯に混ぜる献立です。