

にんじんオイル煮

1人分の栄養価

エネルギー 37kcal

たんぱく質0.5g 食塩相当量0.2g

【材料 2人分】

にんじん 中1本

オリーブ油 小さじ1/2

塩 ひとつまみ

水 1/2カップ



【作り方】

- ① にんじんはよく洗い、皮はむかずに、縦に半分に切る。
- ② 鍋に油、にんじん、塩を入れ、中火でにんじんの表面を焼く。
- ③ 水を入れふたをして、弱火で20分程度蒸し煮にする。
- ④ 竹串がスーッと通れば、できあがり。

※途中、水加減に注意し、焦げないように水を加える。

ワンポイントアドバイス

にんじんの旬は 春と冬の2回です。

今が旬の春にんじんは生でも美味しく食べられますが、

オイル蒸しすることで、より一層甘くなります。

