

## 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。

