

副食

にんじんのナムル

[1人分] エネルギー：60kcal 塩分：0.8g



材料 [4人分]

- にんじん：300g
- 白煎りごま：大さじ1
- 長ねぎみじん切り：大さじ1
- 醤油：小さじ1
- ごま油：小さじ2
- 塩：少々
- 砂糖：少々

作り方

1

にんじんは皮ごと斜めの薄切りにしてから、千切りにし、塩少々をふっておきます。厚手鍋を温め、にんじんを入れ、箸でかき混ぜます。にんじんが熱くなったら平らにならして蓋をし、すぐに弱火にして蒸し煮します。（にんじんの水分で軟らかくなり、茹でると違って栄養分を逃しません。にんじんの持つ旨味や甘味があります。）

2

ねぎと煎りごま、調味料を合わせて"1"を和えます。

【ワンポイントアドバイス】

好みでにんにく、または生姜のみじん切りを加えてもおいしいです。