

## 旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【人参】

### すりおろし人参の肉団子

#### 材料 2人分

人参 1／2本  
鶏むねひき肉 150g  
塩こしょう 少々  
油 少々

#### (A)

砂糖 小さじ1／2  
しょうゆ 小さじ1  
塩 少々  
出汁 50ml

#### 作り方

- 1 人参はすりおろしボウルに入れひき肉、塩こしょうをよく混ぜる
- 2 フライパンに油を中火で熱し1をスプーンで丸くおとし両面焼く
- 3 上下返したら蓋をし、中まで火を通したらよく混ぜたAを加えからめる

### にんじんハニーレモンマリネ

#### 材料 2人分

人参 1／2本

#### (A)

はちみつ・レモン汁 各小さじ1  
オリーブオイル 大さじ1  
塩こしょう 少々

#### 作り方

- 1 人参は千切りにし耐熱皿にいれ、ふんわりラップをし電子レンジで2分加熱する
- 2 粗熱が取れたら水気を切り、Aを加えよく和える

### にんじんのハーブソテー

#### 材料 2人分

人参 1／2本  
オリーブオイル 大さじ1  
お好みのハーブ・塩・こしょう 各お好み

#### 作り方

- 1 人参は食べ応えがある厚みに切り、耐熱皿にのせ電子レンジで2分加熱する
- 2 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し1を焼き、ハーブなどを加える

