

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

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

