

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【にんじん】

人参たっぷり味噌ミートローフ

材料(2人分)

人参 1/2本	(A)
ぶなしめじ 1/4袋	鶏むねひき肉 200g
ピーマン 1個	味噌 大さじ1
	生姜(おろし) 小さじ1/2
	パン粉 大さじ4
	酒 大さじ2

作り方

- 人参としめじ、ピーマンは1cm角に切り、よく混ぜたAに加え筒状にラップで包む
- 耐熱皿に1をのせ、電子レンジ(600w)で3分加熱、上下返しさらに2~3分加熱する

人参ときのこのチャプチェ

材料(2人分)

人参 1/2本	(A)
ぶなしめじ 3/4袋	醤油・酒 各大さじ1
エリンギ 2本	砂糖・にんにく(おろし) 各小さじ1
ピーマン 1個	塩胡椒 少々
春雨 30~40g	
ごま油 小さじ1	

作り方

- 人参とピーマンは細切り、きのこはほぐし、春雨は熱湯で1~2分茹で水気をきっておく
- フライパンにごま油を中火で熱し野菜を炒め、火が通ったら春雨とAを加え炒める

にんじんジャム

材料(1本分)

人参 1本(200~300g)
砂糖 20~50g
レモン汁 大さじ1~2

作り方

- 人参は皮をむき柔らかくなるまで加熱しつぶす
- 鍋に入れ砂糖を加え弱火で混ぜながら煮る、仕上げにレモン汁を加える