



まるごとニンジンナムル

【材料】1人分

- ・人参(小) : 1本
- ・水 : 大さじ1
- ・しょうゆ : 小さじ1
- ・ごま油 : 小さじ1
- ・鶏がらスープの素 : 小さじ1/2
- ・すりおろしにんにく : 小さじ1/2

【作り方】

1. きれいに洗った人参を皮のまま千切りし、大さじ1の水を加えラップをし、電子レンジで3分30秒加熱する(加熱が足りない場合は30秒ずつ加熱する)
2. ニンニクチューブと鶏がらスープの素と醤油と1を和えて完成

【ポイント】

- ・人参の葉柄基部、表層も使用
- ・カリウムとビタミンCを逃がさないために電子レンジを使用
- ・皮にも栄養が豊富に含まれているため皮を使用
- ・β-カロテンと油の相性が良い