



《メニュー名》 ニンジンのスープ煮

《メニューの説明》 昆布のお出汁が染み込んだニンジンそのものの美味しさを味わえる1品。

(写真)



《材料》 (1人分)

- ・ニンジン 75g (1/3本)
- ・水 200ml
- ・昆布(2~3cm角) 1枚
- ・塩 少量
- ・黒胡椒 少量
- ・オリーブオイル 少量

《作り方》

- ① ニンジンは、食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に水、昆布、ニンジンを入れ煮ます。沸騰したら昆布を取り出し、塩を少量加えます。
- ③ 弱火で15~20分程煮て、ニンジンが柔らかくなったら黒胡椒、オリーブオイルで味付けをします。

《調理 POINT》

- ・ニンジンは、よく洗い皮つきのまま使しましょう。
- ・ニンジンを弱火でじっくり煮ることで、香り、甘味が味わえ、皮、内部まで柔らかく食べられます。
- ・お出汁をとった昆布は、柔らかくそのまま食べられます。細切りにしてスープに加えても OK。

《MEMO》

【レシピ作成&監修 菊間 恵子】