



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

金時にんじんのコンソメ煮 ～オリーブオイル風味～



所要時間



25分

材料	2人分(g)	目安量
金時にんじん	50 g	1/3本
大根	50 g	1 cm程度
いんげん	50 g	5本
コンソメ (キューブ)	2 g	1/3個
みりん	3 g	小さじ1/2
オリーブ油		少々

作り方

- ① 金時にんじんは皮をむいて7～8mm幅の輪切りに、大根は皮をむいて5cmの棒状に切る。いんげんは筋を取り、斜め半分に切る。
- ② 鍋に金時にんじんと大根を入れ、ひたひたの水を入れて火にかける。柔らかくなったらいんげんを入れ、コンソメを加えて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなればみりとオリーブ油を加え、水気がなくなるまで煮詰める。

【栄養成分など】 (1人分)

・エネルギー	36 kcal
・たんぱく質	1.1 g
・脂質	1.1 g
・炭水化物	5.8 g
・食塩相当量	0.4 g
・野菜量	75 g

オリーブオイルの
香りを効かせた洋風
の一品です。
ワインにも合います
よ♪

