

旬の野菜をとりましょう!! “にんじん”の旬は10～12月です♪



### 「オーロラごはん♪」



#### ●材料 (2人分)

にんじん	200g	【	米	2合
ちりめんじゃこ	40g		だし汁	360cc
			塩	小さじ1/2

#### ●作り方

- ①米はといでザルに上げ30分おく。
- ②にんじんは皮を剥き、すりおろす。
- ③炊飯器に①と②とちりめんじゃこを入れ、だし汁、塩を加えて炊飯器で炊く。
- ④炊き上がったら、10分程蒸らし、全体にさっくり混ぜる。

### 栄養満点!! 「にんじんのポタージュ♪」



#### ●材料 (2人分)

にんじん	中1本
玉ねぎ	中1個
固形ブイヨン	1/2個
バター	大さじ1
水	150cc
牛乳	150cc
塩・こしょう	少々
パセリ	少々

#### ●作り方

- ①にんじんは皮のまま、3～4mm厚さの半月切りにする。
- ②玉ねぎは皮を剥き、薄切りにする。
- ③鍋にバターを入れ、①②をしんなりするまで炒める。
- ④③に水と固形ブイヨンを入れ、10分程度煮込む。
- ⑤火を止め、粗熱がとれたらミキサーにかける。
- ⑥鍋に戻し、牛乳を加えて、弱火で2～3分加熱し、塩こしょうで味を調える。パセリを散らす。

### 葉っぱも美味しいよ!! 「ごま和え♪」



#### ●材料 (2人分)

にんじん葉	100g
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
すりごま	大さじ2

#### ●作り方

- ①にんじん葉はよく洗い、さっと茹でて冷水にとる。
- ②3cm長さに切り、軽く絞る。
- ③酒、砂糖、しょうゆ、すりごまで和える。

### ちょっとおしゃれな!! 「にんじんサラダ♪」



#### ●材料 (2人分)

にんじん	小1本
レーズン	40g
くるみ	2ヶ
アーモンド	5粒
レモン汁	大さじ1/2
塩	少々

#### ●作り方

- ①にんじんはよく洗い、皮付きのままごく細いせん切りにする(スライサー利用可)。
- ②レーズンは熱湯につけて戻し、水気を切る。
- ③ナッツ類はフライパンでから炒りして刻む。
- ④①をレモン汁と塩で和え、器に盛って②③を散らす。

### 彩り鮮やか!! 「カラフル肉巻き♪」



#### ●材料 (2人分)

にんじん	1/2本
豚薄切り肉	4枚
いんげん	8本
山芋	100g
小麦粉	少々
塩・こしょう	適宜
サラダ油	大さじ1/2

#### ※合わせ調味料

しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
白ごま	少々

#### ●作り方

- ①にんじんと山芋はいんげんと同じ太さに切りそろえ、山芋は酢水にさらし、にんじんといんげんはさっと茹でる。
- ②小麦粉を薄く敷き豚肉を広げて塩こしょうをし、小麦粉を軽くふりかけて、①を2本ずつのせ手前からギュッと巻く。
- ③フライパンに薄く油を敷き、巻き終わりを下にして焼く。
- ④焼き色が付いたらひっくり返し、蓋をして弱火で火が通るまで加熱する。
- ⑤(※)の調味料を合わせて加え、ころがしながら炒りつける。
- ⑥適当な大きさに切り分けて盛りつけ、白ごまをふる。