

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆にんじんステーキ◆◇

1人分エネルギー：149kcal

塩分：1.0g

<材料：4人分>

人参・・・・・・・・・・2本

◆だし汁・・・・・・・・200ml

◆酒・・・・・・・・・・大さじ2

◆薄口しょうゆ・・大さじ2

◆みりん・・・・・・・・大さじ4

にんにく・・・・・・・・4片

オリーブオイル・・大さじ4

粗挽きこしょう・・適宜

マスタード・・・・・・適宜



<作り方>

- ① 人参は皮をむいてヘタを取り、縦半分に切る。
鍋に人参と被るくらいの水を加えて火にかける。煮立ったら落し蓋をして、竹串が通るくらいに茹でて水気をきる。
- ② 鍋に◆を入れて煮立ったら、①の人参を入れて落し蓋をし、煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮含める。
- ③ にんにくは芯をとって薄切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくが色づいてカリっとしたら、ペーパーを敷いた皿に取り出す。残ったフライパンのオイルで②の人参を焼き色がつくまでソテーする。
- ⑤ 器に盛り付けにんにくチップスをのせ、粗挽きこしょうを振ってマスタードを添える。

