にんじん

にんじんのコツ

1本ずつ保存

湿気がついたままだと傷みの原因になるので、1本ずつ表面をふいてラップに包み、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

栄養も彩りもバッチリ！

にんじんちゃん

たっぷり食べる！

メインに使って

食卓華やか！

大きく
ゴロッと
切って煮る！

調理時間 30分

1人分 312kcal 塩分2.3g

レシピ動画はこちら

にんじんとチキンのおかずスープ

材料2人分

ニンジン…2本（300g）
鶏肉（手羽元）…4本
タマネギ…1/4個
〈スープ〉［ブイヨン（固形）…1個
水…3カップ］
〈味つけ〉［カレールウ（市販）…1かけ（20g）
ヨーグルト…大さじ3］
オリーブオイル…大さじ1
粉チーズ…小さじ1
パセリ…小さじ1/2

下準備

○ニンジンはヘタを落とし、皮つきのまま、大きめの乱切りにする。

❶ニンジンは縦半分に切り、横向きにおき、斜めに切る。

○タマネギは薄切りにする。

1 フライパンにオリーブオイルを中火で熱して、ニンジン、鶏肉を焼き色がつくまで4〜5分ほど炒める。

焦げつかないよう、菜箸でときどき回しながら炒めます。

2 1にタマネギを加えてしんなりするまで1〜2分ほど炒める。

3 2に〈スープ〉を加え、煮立ったら弱火にし、15分ほど煮る。

4 ニンジンがやわらかくなったら火を止めて、〈味つけ〉を加えてよく混ぜて溶かす。

ルウを溶かすようにヨーグルトも箸で溶き入れます。ヨーグルトを入れることでまろやかに。

5 再度中火にかけ、少しとろみがつくまで2〜3分ほど煮る。器に盛り、パセリ、粉チーズをふる。

大きく切って煮たにんじんは食べ応えがあり、甘さが楽しめます。

丸ごと タテ半分を ステーキに！

調理時間 15分

1人分 346kcal 塩分2.0g

にんじんステーキ ハニーベーコンソース

材料2人分

ニンジン…2本（300g）
ベーコン（ハーフ）…10枚
〈ソース〉［粒マスタード…大さじ1
はちみつ…大さじ1/2］
バター…15g
塩、こしょう…各少々
ベビーリーフ…30g

下準備

○ニンジンは皮つきのまま タテ半分に切る。
○ベーコンは幅1cmに切る。

1 ニンジンは耐熱皿に並べ、電子レンジで加熱する。

ふんわりラップをかけて
電子レンジ 500W 約6分

2 フライパンを中火で熱してバターを溶かし、ニンジンを焼き色がつくまで1〜2分ほど焼く。

3 裏返して同様に1〜2分ほど焼き、塩、こしょうをふり、器に盛る。

4 3のフライパンにベーコンを入れて少しカリッとするまで1〜2分ほど炒め、〈ソース〉を加えて混ぜ合わせる。

5 3に4をかけ、ベビーリーフを添える。

にんじんは火が通りにくいので、電子レンジであらかじめ加熱しておきます。