彩りニンジン



廃棄減

冷蔵庫食材活用

保存ＯＫ

時短加熱短い

レシピ名の由来は？

人参の赤い色が食卓で映えるから

エコポイントについて教えて！

残りがちな人参を簡単に使いきれます

彩りニンジン



材　料(4人分)

にんじん	1本
コンソメ粉	適量
オリーブオイル	適量
白ごま	適量
水	50cc （にんじんの量によって調整）

作り方

(1)にんじんをきれいに洗う(皮ごと使えるように)
(2)(1)を千切りにする
(3)フライパンにオリーブオイルと(2)を平たく入れ水を回しいれる
(4)蓋をして中火(火が均一に入るよう時々かき混ぜる)
(5)人参に火が通ったら水分の残っているうちにお好みの量のコンソメと白ごまを入れる
　(足りなければ水を足す)
(6)水気をとばすまで炒めたら完成