

# にんじん

## にんじんしりしり

### 材料 (2人前)

にんじん 中 1本 (1本150〜200g)  
溶き卵 (Mサイズ) 1個分

### (A)料理酒

小さじ2

### (A)しょうゆ

小さじ2

### (A)みりん

小さじ2

### (A)砂糖

小さじ2

### (A)顆粒和風だし 小さじ1/2

### ごま油

小さじ1

### 白いりごま

適量

## 作り方

準備. にんじんは皮を剥いておきます。

1. 人参は千切りにします。
2. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、1を入れてにんじんがしんなりするまで炒めます。
3. (A)を入れて中火で炒め、全体に味がなじんだら溶き卵を回し入れて卵に火が通るまで炒め、火から下ろします。
4. お皿に盛り付け、白いりごまを散らして完成です。



## 紅白なます

### 材料 (2人前)

### 大根

1/4本 (300g)

### にんじん 中

1/3本 (50g)

### (B)砂糖

大さじ2

### (B)酢 (米酢や穀物酢)

大さじ3

### 塩

小さじ1/2

### 白いりごま

適量

## 作り方

1. 大根とにんじんを千切りにして塩もみをします。
2. 水分が出てきたら水気を絞って(B)の合わせ調味料を加えてあえます。
3. 白いりごまをふったら完成です。

