~ 熊本市北区発! 農家めしプロジェクト~

にんじん

とっておきレシピ





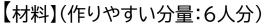
万能な一品♪作り置きにも

にんじんの和風マリネ いわしソテー添え



/シピ作成協力者 料理研究家 西村 直子氏

小1本(100g)



玉ねぎ 中1/2個(100g) 大根 約1/10本(100g) 酢 大さじ4 オリーブオイル(エキストラバージン) 大さじ3 小さじ1 砂糖 うすくちしょうゆ 小さじ1 おろしにんにく 1かけ分 少々 ブラックペッパー 少々

(1人分) エネルギー 196 kcal 食塩相当量 1.4 g

いわし缶詰(しょうゆ煮) 6尾分 米粉 適官 油(ソテー用) 適官 レタス(盛り付け用) 6枚

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎ、大根は薄い短冊切りにする。 レタスは洗って水気を切っておく。
- ②Aは合わせておく。
- ③①のにんじん、玉ねぎ、大根を耐熱皿に入れてラップをし、 電子レンジ(500W)で3分加熱する。(しんなりしたらOK)
- ④③を温かいうちにビニール袋にうつし、②を入れて軽くもみ、しばらく味を なじませる。(写真参照)
- ⑤いわしはたて半分に割り、米粉をまぶし、油をひいたフライパンでソテーする。
- ⑥皿にレタスをしき、いわしのソテー、マリネを盛りつける。

*いわしは骨まで食べられる缶詰を使ってお手軽に。 しょうがの入ってないタイプが、マリネによく合いおすすめです。

