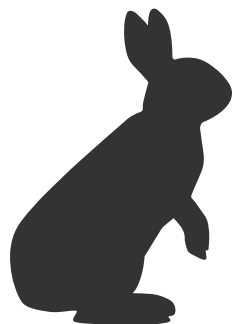
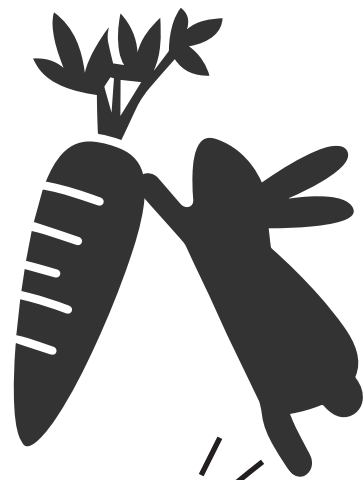




# にんじん

# 使い切り レシピ 3選



「バラ売りよりお得だから」と、パックで買った方がいいものの、一人暮らしではなかなか消費できない……そんな経験はありませんか？ でも、この記事があればもう大丈夫。にんじんをあっという間に消費できて、簡単で、かつ美味しいという夢のようなレシピを紹介していますので、ぜひ作ってみてくださいね。(あさぎり)



## キャロットラペ



### 材料

にんじん…… 1本	砂糖…… 小さじ 1/2
酢…… 大さじ 2	塩…… ひとつまみ
オリーブオイル…… 大さじ 1	こしょう…… ひとつまみ

### 作り方

1. にんじんを細切りにする。
2. 調味料に漬け込み、味が染みてしんなりしたら完成！

調味料と混ぜ合わせる前に、にんじんに塩をかけ、しばらく放置して、水分を絞る下処理をすればより美味しく食べられる！

レーズンやくるみ、粒マスタードを加えると大人の味に！

はみだし  
すてーじ

Paypay交換しません？  
⇒4630万円振り込んでください。

(工・7 下心見栄太郎)  
(課金してね♡；編)



## 肉巻きにんじん



### 材料

にんじん……1本	砂糖……大さじ1
豚ばら肉……200g	みりん……大さじ1
醤油……大さじ2	オリーブオイル……大さじ1

### 作り方

- 1、にんじんを横に2等分、縦に4等分にし、豚ばら肉を巻いて、つまようじで留める。
- 2、熱したフライパンにオリーブオイルをしき、にんじんを焼く。ふたをして弱火で蒸し焼きにしてから、まわりの肉がカリッとするまで中火で焼く。
- 3、調味料をかけ、よく絡んだら完成！

肉をまいた後、片栗粉をまぶすと、つまようじもいらぬし、調味料が絡みやすくて美味しい！

## にんじんスープ



### 材料

にんじん……1本	砂糖……大さじ1
牛乳……120ml	みりん……大さじ1
水……60ml	オリーブオイル……大さじ1

### 作り方

- 1、にんじんをすりおろす。
- 2、牛乳・水・コンソメ・にんじんを鍋に入れて、中火で熱する。
- 3、煮立ったら、塩・こしょうで味を整えて完成！

きざんだ玉ねぎなども入れると栄養バランズ

濃厚なスープにしたいときは牛乳を少なめ(100ml)にしてバター(10g~)を加え、あっさり食べたいときは多め(140ml)に！

彩りを加えたいときはパセリ/セリあり(スーパーに乾燥パセリあり)

