



にんじんのきんぴら



4人分

- にんじん 1本
- 濃口しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- サラダ油 大さじ2
- 黒ごま 少々

作り方

- ① にんじんは皮のまま、短冊切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ しんなりしたらAを加え、黒ごまを振る。

ワンポイント!

きんぴらを作るときは、火加減は少し強めて焦がさないように煮詰めていきます。ニンジンの歯ごたえを残す程度に仕上げるとよいでしょう

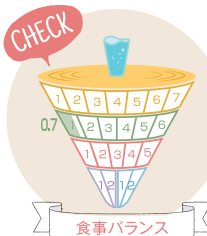


レシピ提供 / 料理研究家 鈴木仁美氏

LOOK なに?なに? 豆知識!

【にんじん】

トンネルハウス栽培の春にんじんは、雨のあたらない乾燥状態で生育するため、甘くてやわらかいのが特徴。ジュースに入れるだけ、砂糖やハチミツを入れなくても甘いジュースができあがります。また、にんじんの甘さ、柔らかさがストレッチに感じられる、スティックサラダとして食べるのもオススメです。生産量は全国トップクラスで、主な産地は板野町、藍住町、吉野川市です。



〈一人分の栄養価〉
エネルギー：107kcal
タンパク質：1.1g
脂質：6.2g
炭水化物：10.4g
食塩相当量：1.4g

生しいたけと三つ葉の和え物



4人分

- 生しいたけ 8枚
- 三つ葉 1/2束
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1

作り方

- ① 生しいたけは石づきを取り、十字に切って4等分する。
- ② 耐熱皿に①とAを混ぜてラップをし、レンジで5分加熱する。
- ③ ②が熱い間に、三つ葉を2cmに切ったものを混ぜる。

ワンポイント!

電子レンジで加熱するので、ダイエット中の人にもお勧めです。炒めないでカロリーカットになります。

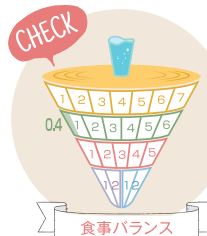


レシピ提供 / 料理研究家 鈴木仁美氏

LOOK なに?なに? 豆知識!

【生しいたけ】

徳島県は生しいたけの生産量が平成16年以降日本一! 全国に先駆け、菌床栽培(原木を使わない栽培方法)を取り入れることで1年を通じて収穫できるようになり、今では県産生しいたけのほぼすべてが菌床栽培によって生産されています。主な産地は小松島市、徳島市、神山町です。県産生しいたけは肉厚で香りが高いのが特徴。和洋中と料理のバリエーションも豊富で、そのまま焼いてスタチをかけて食べても美味しいですよ。



〈一人分の栄養価〉
エネルギー：31kcal
タンパク質：1.0g
脂質：0.1g
炭水化物：6.1g
食塩相当量：0.7g