



和風にんじんステーキ

たくさん食べて栄養満点～にんじんレシピ③ 和風にんじんステーキ

材 料 (2人分)

にんじん……………2本
オリーブオイル……大さじ1
パプリカ黄・赤 ……各1/4個
ブロッコリー……………適量
★たまねぎ……………1/4個
★にんにく(チューブ)……1cm
★しょうゆ……………大さじ1/2
★酒……………小さじ1
★砂糖……………小さじ1/2
★水……………大さじ1
★だしパック(中身)… 小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用

- ① にんじんはヘタを落とし、皮つきのまま縦に2等分にする。ラップで包んで電子レンジで(にんじん1本)600W・4分加熱する。パプリカは細めに切りオリーブオイルで炒めておく。ブロッコリーは茹でておく。
- ② たまねぎはすりおろす。★のたまねぎ・にんにく以外を鍋に入れて中火にかけ、温まったらたまねぎ・にんにくを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイル弱火で加熱する。油が温まったらにんじんを入れて途中返しながらか両面をこんがり焼く。
- ④ 器ににんじんを盛りつけ、パプリカ・ブロッコリーを添えてできあがり♪たれは食べる直前にかけてお召し上がりください。

コッポイント

- フライパンだけでもできますが、電子レンジを使うと時間短縮になります。
- にんじんは根元に火がよく通るまで長めに焼く。
- 焦げつかないように気をつけて、根元まで火が通るようにじっくりと焼く。
- お好みの焼き加減になるよう焼き時間は調節してください。