

11月のレシピ

【副菜】野菜90g

【1人分栄養価】 エネルギー56kcal
たんぱく質1.2g 食塩相当量0.3g

にんじんと玉ねぎのバター炒め～



材料【4人分】

にんじん	中1本 (150g)	油	2g
玉ねぎ	小1個 (150g)	塩	ひとつまみ (0.8g)
コーン缶	1/2缶 (60g)	こしょう	2ふり
		バター	10g

ひとつまみは指3本でつかんだ量です

【作り方】

①にんじんは千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。



②フライパンに油をしき、にんじんを中火で炒める。

③人参がしんなりしてきたら、玉ねぎも入れて炒める。

⑤玉ねぎが透き通ったらコーンと塩・こしょうを入れ、最後にバターを入れて炒める。
加熱しすぎると香りが無くなるので炒めすぎない。



⑥器にもりつける。



町内でも生産されているにんじん！にんじんには抗酸化作用があるβ-カロテンが豊富に含まれ、油脂と一緒に摂ると吸収が良くなります。