

春にんじんのオリーブオイル蒸し煮



材料 【2人分】

にんじん	2本
玉ねぎ	1/2個
水	1カップ
オリーブ油	小さじ2
固形コンソメ	1/2個
黒こしょう	適量
ディルまたはパセリ	適量

 <1人分の栄養価>
エネルギー 107 kcal 塩分 1.3 g

1人分の野菜 170 g

作り方

- 1) にんじんは半分の長さに切り、更に縦半分にする。
- 2) 玉ねぎは薄切りにする。
- 3) 鍋に水・にんじん・玉ねぎ・オリーブ油・固形コンソメ・黒こしょうを入れ、蓋をして強火にかける。煮立ったら弱火にして、にんじんが柔らかくなるまで約20~30分位煮る。
- 4) にんじんをスプーンなどでくずし、ディルかパセリを加え、器に盛り付ける。

Cooking Point

- にんじんのかたまりを残すように大きめにくずしてください。
- 仕上げに生クリームを加えるとさらに美味しくいただけます。
- ミキサーにかけてポタージュにしても美味しいです。
- 水の量は鍋の大きさに調整してください。

対象：子どもから
ご年配の方まで