



## 野木町地産地消メニュー



### ⑦② にんじんと切り昆布の和え物



調理時間 20～25分

昆布を使った簡単副菜レシピ。にんじんと昆布の食感が楽しめ、お箸が止まらないおいしさです。

#### 食材の旬

にんじん	4月～7月 10月～12月
昆布	7月～9月

#### 【材料】

にんじん	1/2本
切り昆布(生)	100g
ちりめんじゃこ	15g
サラダ油	小さじ1

#### (A)

酒	大さじ1/2
しょうゆ・砂糖	各小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① フライパンに油を熱して、細切りにしたにんじんを炒め、油がまわったら昆布とじゃこを加えて炒める。
- ② Aを加えて汁けがなくなるまでいりつける。

#### ～ひとくちメモ～

○にんじんの歯ざわりを楽しんでみてください。