

野木町地産地消メニュー



⑧1 にんじんダレ



調理時間 5 ~ 10 分

辛みと甘みのバランスがよいです。
にんじんをすりおろして作る、おうちで作りやすいドレッシングのレシピです

食材の旬
にんじん 季節に応じて

【材料】

にんじん	1/2本
玉ねぎ	大さじ1
はちみつ	小さじ1
塩・こしょう	各少々

(A)

お酢	大さじ3
みりん	大さじ2

【作り方】

- ① にんじんと玉ねぎはすりおろす。
- ② 鍋に①とAを入れ混ぜ中火にかける。アルコールを飛ばし、味がなじむようにフツフツした状態で1~2分加熱する。
- ③ 火からおろし、はちみつを加えて混ぜ、味をみて、塩とこしょうで味を整える。

~ひとくちメモ~

サラダにかけたり、単品のお野菜に合わせたり、ソテーした鶏肉や白身魚なんかもぴったりです。