

野木町地産地消メニュー



103 にんじんのナムル



調理時間 10～15分

弁当や日々の献立の副菜としてあると嬉しい、彩りのよいにんじんナムル。実は冷凍もできるから、まとめて作れる便利なおかずです。

食材の旬

にんじん 9月～12月

【材料】

にんじん 小1本

(A)

しょうゆ 大さじ1

すり白ごま 大さじ 1/2

【作り方】

①にんじんは4cm長さの細切りにし、茹でる。

② ボウルににんじんとAを入れ、混ぜ合わせ、器に盛る。

～ひとくちメモ～

火を使わずに、にんじんだけでできる簡単ナムル