

産直野菜
を使った

おすすめレシピ



調理時間
10分

調理例(人参と油揚げの炒め煮)

アワード
2017

なみレピ

133 産直

ひとみ人参

350g **180円**

農薬使用は通常の半分以下。品種「ひとみ五寸」限定。ワレやすいので一部分つしたものをまとめてお届け。

大地(津南町)

野菜専門人気ランキング
2位



人参と油揚げの炒め煮

材料(4人分) 192kcal(1人分)

人参	1 1/2本
油揚げ	1枚
ちりめんじゃこ	大きじ3
胡麻油	大きじ1
水	1カップ
酒	大きじ1
塩	小さじ1/2強
醤油	少々

作り方

- ①人参は縦4等分にして5mm位に斜めに切る。
- ②油揚げは油抜きして適当な大きさに切る。じゃこはさっと洗っておく。
- ③鍋に胡麻油を入れ人参を炒める。油揚げ・じゃこを入れ軽く炒めたら、水を入れる。酒・塩を加えたら水気がなくなるまで煮る。最後に香りつけに醤油を入れる。

(レシピ監修・制作)
新潟調理師専門学校
吉田育子

(レシピ提供)
総合生産者協議会

