

地産地消  
レシピ



千切りにしたニンジンの色美しさに、たらこの味とうす塩がとてもマッチした上品な味です。おせち料理の一品としてぜひ味わってください。



👉【一口メモ】

ニンジンも葉も栄養豊富なので、天ぷらやゴマ和え、ピーナッツ和えにするとおいしく食べられます。鮮やかな赤色は、リコピンという色素でカロテンやビタミンEよりも抗酸化作用があります。

## 金時ニンジン<sup>①</sup>のたらこ<sup>②</sup>キャロット

### 【材料】(4人分)

金時ニンジン(中) 2本、  
たらこ(中) 2個、  
黒ゴマ少々、  
サラダ油少々

### 【作り方】

- ① 金時ニンジンは皮をむき、長さ3cmくらいの細い千切りにする。
  - ② たらこは薄皮から中身を取り出す。
  - ③ 鍋にサラダ油少々を熱し、①のニンジン
  - ④ ③を器に盛り、黒ゴマをふる。
- を炒め、火が通ったら②のたらこを入れ、さらにとろ火で、バラバラになるまで炒める。