

2009年5月1日(2)

たっぷり食べたい♪簡単♪おいしい♪人参レシピ

冷めてもカリカリ!軽い!おいしいかき揚げ!

●人参のかき揚げ

材料
・人参 50g ・片栗粉 大さじ2
・卵白 大さじ1
※好みに桜えび、ちりめんじゃこ、パセリを加える。

作り方
千切りにした人参に片栗粉をまぶし、卵白を入れて混ぜ、大さじ1杯ずつを油で揚げる。



「あчыら」とは、季節の野菜を酢、砂糖、塩、唐辛子などで漬けたあっさりした甘酢の漬物の意味。

●人参のあчыら煮

材料
・人参 100g
〈調味液〉
・酢 大さじ2
・砂糖 大さじ1
・塩 小さじ1/4
・赤唐辛子(好みて)



作り方
人参を好みの形に切り、一度ゆでこぼしてから、調味液で2~3分煮て冷ます。

お弁当の彩りにGOOD!

●人参のタラコ炒り

材料
・人参 200g
・タラコ 1腹
・サラダ油 大さじ2
・酒 大さじ3



作り方
人参を千切りにしてサラダ油で炒め、しんなりしてきたらタラコを加えてパラパラにほぐし、酒をふり入れて強火にし、炒り混ぜる。

おしゃれで簡単!

●人参のリボンサラダ

材料
・人参 100g ・レーズン 適量
〈ドレッシング〉
・オリーブオイル(サラダ油) 大さじ1
・お酢 大さじ1 ・塩・胡椒 各少々

作り方
ピーラーで薄くむき、さっと湯がいてリボン状にし、レーズンを加え、ドレッシングであえる。

