

2024年5月号

【料理名】新にんじんとにんにくのソテー



【献立】

じゃことベビーリーフのペペロンチーノ
ゆで鶏のマスタードソース

【調理時間】15分

【カロリー】100 kcal

【塩分】0.3g

【主材料】（2人分）

新にんじん……1本

にんにく……1個

A 塩、粗びき黒こしょう……各少々

【作り方】

1. にんじんは皮をむき、縦長に6等分の乱切りにする。にんにくは皮つきのまま1片ずつばらし、ところどころ竹串で刺す。
2. ①を耐熱容器に合わせてラップをし、電子レンジで2分加熱する。
3. フライパンにオリーブ油大さじ1を弱めの中火で熱し、②を入れてふたをずらしてのせ、ときどき返しながらかき混ぜながら焼き色がつくまで7分ほど焼く。
4. 器に盛り、Aをふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。