

多摩市内農家さんからの愛情♡野菜レシピ



人参ってこんな味？ 食感もあじわってみてください。

人参ポリポリ

材料(作りやすい分量)

人参	1本
砂糖	少々
塩	ひとつまみ
ごま油	少々
すりごま	適宜

作り方

① 人参は、4~5cmの長さで5mm角のせん切りにする。
(太めのせん切りスライサーを使うと手軽にできます)



この大きさがポイント！
人参のポリポリ感が
楽しめます。



塩ひとつまみが
野菜の旨味を
ひきだします。



② 鍋にたっぷりの湯を沸かして、沸騰したらせん切りにした
人参を入れて茹でる。

入れて20~30秒したらすぐにザルにあける。

※ 茹ですぎず、人参のポリポリ感を残すのがポイント！

③ 温かいうちに、砂糖・塩を振り混ぜ、ごま油たらして混ぜ
あわせる。皿に盛り付け、すりごまをかける。

人参を少量のごま油で
コーティングしておく
翌日までOK



甘くて美味しい！にぎって
食べられるから大好き！

1~2歳のお子さんに
噛む練習になります。



☆できあがり☆

我が家の朝食メニュー。
便秘も改善、調子いい。

<人参の葉が手にはいたら>

茹でて胡麻和え、みそ汁の具などに
パセリのように刻んで彩りに加える
のもいいですよ。



お味噌汁の具や卵焼きの具
にしてもOK。
人参以外の野菜で試して
みてね。



<秋から冬が旬の人参 どちらがおいしい実験>

生のまま



さっと茹でたもの

VS



こっち!!

