

◇蒸し人参

【材料】

- ・人参 120g
- ・塩 少々
- ・水 大さじ2



(作り方)

- ① 鍋に千切りにした人参を入れ、塩を少々加え、混ぜ合わせ、人参から水分が出てくるまで1～2分ほど置く。
- ② ①を中火にかけ、しんなりとするまで炒める。
- ③ 人参から芳ばしい香りがしてきましたら、水を加えて、蓋をし、3～4分蒸し煮にする。