

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 人参のナムル

考案者 そばと酒柏木町三貞



### 材料(2人分)

- 人参 1本
- おろしニンニク 2分の1かけ
- 白すりごま 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 醤油 小さじ2分の1
- 砂糖 小さじ2分の1
- アーモンドスライス 適量

### 作り方

- 1 人参は皮を剥き、スライサーで千切りにする。
- 2 フライパンに人参を入れ、弱火で蓋をして蒸し焼きにする(水分が出にくい場合は、一つまみの塩を入れて水分を呼ぶ)。
- 3 ボウルに和えごろもの材料をすべて入れ、火が通った人参を温かいうちに入れてよく和える。
- 4 アーモンドスライスを添えて完成。

#### POINT

素材の味を生かしつつ、人参が苦手な方も食べやすい味付けにしました。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>