

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ビーツのきんぴら

考案者 NK2FARM Shop&Cafe



材料(2人分)

- 赤ビーツ 100g
- 黄色ビーツ 100g
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 味噌 小さじ1
- 水 100cc
- 醤油 大さじ1
- ごま油 少々
- すりごま 少々

作り方

- 1 ビーツを短冊切りにします。
- 2 フライパンにごま油を敷いてカットしたビーツを入れて炒めます。
- 3 砂糖、味噌、水を加えてビーツがしんなりとするまで蓋をして蒸し煮します。
- 4 ビーツに火が通ってきたらみりと醤油を加えて味を染み込ませます。
- 5 お皿に盛り付けしてすりごまを乗せてあげたら完成です。

POINT

味噌を使うと下味がついて美味しい。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>