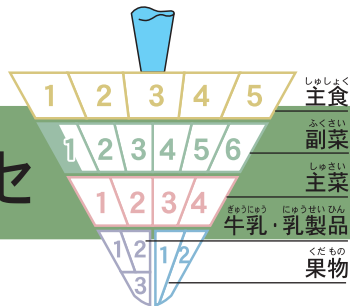


にんじんの和風グラッセ



ふくさい
副菜0.5つ
キロカロリー えんぶん
20kcal 塩分0.2g

準備しよう

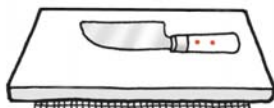
食材 (4人分)

- ☐ にんじん 1本
- ☐ 水 1カップ
- ☐ 塩 小さじ1/8
- ☐ ごま油 小さじ1
(サラダ油でもいいよ)



器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ 包丁 ☐ まな板
- ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 小鍋
- ☐ スプーン (大) ☐ ピーラー
- ☐ 計量カップ ☐ 計量スプーン (小)



食器

- ☐ 小鉢または小皿
- ☐ はし
- ☐ はしおき

さあ、つくってみよう！

★同じ作り方で、季節のいろんな野菜がグラッセになるよ！

めやす
25分
～

かわ 皮をむいて切る 5分

に 煮る 20分 できあがり

1 にんじんをまな板の上におき、まず下半分の皮をまわしながらむく

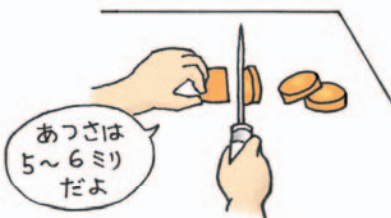


ひっくりかえし、残りの皮をむく



あんぜん
安全な
むきかた
だよ

2 にんじんをぶつ切りにする



なべ みず しお あぶら
鍋に水、塩、ごま油をいれる。にんじんをいれる



3 ひ 火にかけて、沸騰したら弱火で水気がなくなるくらいまで煮る



で
テリが出るくらい
つやよく煮るのを
グラッセというよ