

にんじんのエスニック風鍋



甘くておいしいにんじん（彩誉）を思いっきり楽しめるお鍋です！
骨ごと食べられる鯖缶を使うことで、手軽にカルシウムを摂ることができます。



レシピ作成者 妙島 知行（野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエプロ）

材 料（1人分）

メイン食材：にんじん（彩誉）150g

サブ食材：ごぼう50g、
パクチー（お好みの量）

調味料等：鯖水煮缶1缶、水100ml
A：にんにく1かけ、しょうがすりおろし小さじ1、
ナンプラー大さじ1

野菜量：213g

作り方

- ①にんじんとごぼうはピーラーでお好みの長さに剥く。
- ②ごぼうはさっと水に浸け、アクを抜いておく。
- ③土鍋に調味料Aと鯖水煮缶の汁を入れる。
- ④パクチー以外の具材を鍋に加え、火にかける。
- ⑤具材に火が通ったらパクチーを加える。

調理のポイント

パクチーが苦手な方は、ねぎやにらでも大丈夫。ナンプラーが苦手な方は薄口醤油でも大丈夫です。
より本格的なエスニック風にしたい方は、レモン汁小さじ1～2を加えてください。

栄養成分表示（1人前）

エネルギー	466kcal	脂 質	20.6g	食塩相当量	4.2g
たんぱく質	43.7g	炭水化物	23.6g		

