



副菜

にんじんの黒酢づけ

～加熱して味をなじませる～



一人分の栄養価 エネルギー 93kcal たんぱく質 0.8g 食塩相当量 0.6g

材料(4人分)

にんじん	中1本
黒酢	1/2 カップ
酒	1/4 カップ
はちみつ	大さじ1
A 塩	小さじ1/5
しょうが(薄切り)	少々
赤とうがらし	1本
(種をとって粗くつぶす)	

作り方

- 【1】にんじんは皮をむき、大きめで薄めの乱切りにし、3～5分茹でたら水気をきる。
- 【2】鍋につけ汁の材料 A を入れて火にかけ、煮立ったら約2分煮る。
- 【3】【2】を【1】にかけ、一晚漬ける。

アレンジ

- ・黒酢のかわりに米酢や果実酢など、お好みの酢で美味しくできます。
- ・食べるときに少量のごま油をかけても良い。