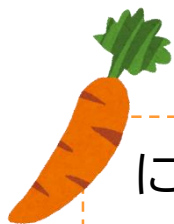


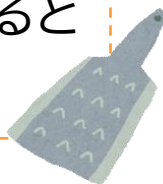
にんじんみそ

材 料	作りやすい分量	切り方等
にんじん	1本	皮付きのまま、すりおろす
砂糖	大さじ3	
みそ	大さじ3	
みりん	大さじ3	
白ごま	大さじ1	



にんじんを皮ごと使って、甘みと香りが味わえる一品です。

温かいごはんのにのせて食べるとおいしいです。



レシピ:船橋市栄養士会

- ①鍋にすりおろしたにんじんと砂糖、みそ、みりんを入れ、弱火で汁気がなくまるまで煮詰める。
- ②①に炒った白ごまを加えて混ぜ合わせる。
※うす味にしたい場合は調味料を減らして作ってみてください。