



ビーツのきんぴら

産直来夢くん「食育ソムリエ」
平山 恵美子さん

ワンポイント

ビーツは栄養価が高い野菜です。
スライスしてサラダに、煮物やピクルスにもよく合
いますよ◎彩りも良いので色々なお料理に合わせたい
ですね。

茎を切り落として、新聞紙で包んで保存します。

材料（4人分）

- ビーツ…………… 200 g
- 人参…………… 100 g
- ごま油…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- ★ 砂糖…………… 小さじ1
- 水…………… 100cc
- めんつゆ（3倍濃縮）…………… 大さじ2
- 白いりごま…………… 適量

作り方（調理時間：15分）

- ①ビーツと人参の皮をむき、千切りにします。
- ②千切りにしたビーツを5分水にさらし、水気を切っておきます。
- ③鍋にごま油を入れ、①と②を入れ炒め、★を入れて味がなじむまで中火で炒め、火が通ったら出来上がりです。
- ④器に盛り、白いりごまをふりお召し上がりください。