

副菜



\*おいしい給食レシピ\*

# にんじんグラッセ



ざいりょう にんぶん  
材料 (4人分)

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| ・にんじん                    | ほん<br>1本        |
| ・ホールコーン缶<br>(冷凍でもよい 80g) | かん<br>1/2缶      |
| ・バター                     | おお<br>大さじ1      |
| ・コンソメ                    | しょうしょう<br>少々    |
| ・塩、こしょう                  | かくしょうしょう<br>各少々 |

つく かた  
<作り方>

- ① にんじんは1cm厚さのいちよう切り、コーンは水気を切っておく。  
(冷凍のコーンはそのまま)
- ② フライパンを弱火にかけてバターが溶けたらにんじんを入れてゆっくり炒める。途中ふたをして、蒸しながら炒めていく。
- ③ ②のにんじんがやわらかくなったら、コーンを入れて軽く炒めてから、コンソメと塩、こしょうで味をととのえてできあがり♪

POINT



- ・にんじんは下ゆでせず<sup>いた</sup>にゆっくり炒めて火を通すのがポイントです！
- ・バターが焦げないように気をつけましょう。