

# 金時にんじんの たらこ和え



笑島町産  
「金時にんじん」使用



栄養価(1人分あたり)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 105kcal |
| たんぱく質 | 3.5g    |
| 脂質    | 3.7g    |
| 食塩相当量 | 0.6g    |

## 材料(4人分)

|         |            |
|---------|------------|
| 金時にんじん  | ・・・120g    |
| たらこ     | ・・・1腹(50g) |
| 酒       | ・・・大さじ1    |
| サラダ油    | ・・・大さじ1    |
| 塩(下茹で用) | ・・・適宜      |
| パセリ     | ・・・少々      |

金時にんじんは、西洋系のにんじんに比べ、長く、鮮やかな赤色が特徴の東洋系のにんじんです。

風味豊かで甘みが強く、火を通すと赤色が一層鮮やかになるよ♪



## 作り方

- ① 金時にんじんは3~4cmのせん切りにし、かために塩茹でする。
- ② たらこをほぐし、酒をまぶしておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をしき、②を入れ、たらこに火が通ったら①を加えて炒め和える。
- ④ 皿に盛り付け、彩りにパセリを散らす。