



【にんじんのオイル蒸し】



古川遼佳さん

材料 (2人分)

にんじん	1本 (150g)	オリーブ油	大さじ1
かぶ	150g	塩	小さじ1/3
ブロッコリー	80g	粗びきこしょう (黒)	少々
にんにく	ひとかけ	水	大さじ2
しらす	40g		

手順

- (1) にんじんは皮つきのまま、ピーラーでスライスします。
- (2) ブロッコリーは小房に分け、かぶは皮付きのまま、5ミリ幅の半月切りにします。
にんにくは薄切りにします。
- (3) フライパンにオリーブ油、にんにく、ブロッコリー、かぶを加え、30秒ほど焼いていきます。
にんにくの香りがしてきたら水と塩を加え、中火でふたをして蒸し焼きにします。
- (4) 3分ほど経ったら全体を混ぜます。にんじんを加え、ふたをして蒸し焼きにします。
1分ほど経ったら火を止め、2分ほど蒸らします。蒸らし終わったら器に盛り、粗挽きこしょうを散らして完成です。