

「ベーターリッチ」の ゴマ炒め

ニンジンのレンピ



シャキッとコクのある甘さが楽しめます

材料（4人分）

「ベーターリッチ」ニンジン……3本
ゴマ油……………大さじ2
白ゴマ……………大さじ1
塩、コショウ……………各少々

作り方

- ① 「ベーターリッチ」は皮つきのまま長さ4cmのせん切りにします。皮は好みにむいてもよいでしょう。
- ② フライパンを熱してゴマ油をなじませ、(1)の「ベーターリッチ」を入れて混ぜながら強めの火加減で炒めます。
- ③ (2)の「ベーターリッチ」に油がなじんでややしんなりとしたら白ゴマを加え、塩、コショウで調味して仕上げます。

ワンポイント

甘くてうまみの強い「ベーターリッチ」だからあえて調味料は塩とコショウだけ。好みですりおろしたニンニクを少し加えるとナムル風に。とにかく炒めすぎないでほどよい食感を残すことが大切です。