

「ベーターリッチ[®]」の ニンジンステーキ

ニンジンレシピ



「ベーターリッチ」の甘みを堪能できる!!

材料 (2人分)

ニンジン「ベーターリッチ[®]」……………2本
 有塩バター……………10g
 レモン汁……………小さじ1
 塩……………適量
 こしょう……………適量

作り方

- ① ニンジンの皮をむき1本ずつラップで包む。耐熱皿に入れて、1本ずつ電子レンジ(600W)で竹串がスッと入るくらいやわらかくなるまで3~5分加熱する。
- ② ラップを外したら、へたを切り落とし、ニンジンを縦に半分に切って塩をふる。
- ③ 中~弱火にかけて熱したフライパンにバターを入れる。
- ④ ニンジンの平らな面から下にして、バターが焦げないように中~弱火でニンジンに焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ レモン汁を回し入れ、塩とこしょうで味を整える。

ポイント

- お好みでニンニクを入れたり、パセリを散らしたり、しょうゆで味付けをしてもOK!さまざまなアレンジが楽しめます。
- 加熱直後は、やけどに十分ご注意ください。