

にんじんのナムル



にんじんの豚ロース巻





にんじんのナムル

(材料)2人分

人参	2本
にんにく	1かけ
ねぎ	1/2本
塩	少々
鷹の爪	少々
炒りごま白	小1
ごま油	大1

(作り方)

- ① 人参は千切りにする。
- ② にんにく、ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、人参がしんなりするまで炒める。さらに、にんにくとねぎを加えて炒め合わせる。
- ④ 最後に塩と鷹の爪を混ぜ、ごまを振る。

にんじんの豚ロース

(材料)4人分

人参	1本
豚ロースうすぎり	8枚
卵	1個
小麦粉	1カップ
油	適量
塩	少々
レモン汁	少々

(作り方)

- ① 人参は千切りにする。
 - ② 豚肉を広げ、塩を振る。①を適量束にして巻く。
 - ③ 割りほぐした卵に水を加えて1カップにして、小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
 - ④ フライパンに多めの油を熱し③に②をくぐらせ、両面を揚げ焼きにする。
- ※ 食べる時にレモン汁をかけると人参の甘さが引き立ちます。

