

島にんじんのゴマよごし



材料(6人分)

- ・島にんじん(300g)
- ・だし汁(2カップ)
- ・梅干し(5個)
- ・ザラメ(50g)
- ・すりごま白(適量)



- ① 島にんじんの皮をむき、5cmの大きさに切りさっと茹でる。
- ② 梅干しを手でほぐし、深めのナベにだし汁、梅干し、ザラメ、茹でた島にんじんを入れ煮る。
- ③ 島にんじんを好みの固さに茹でたあと取り出し、すりごまを和えたら出来上がり。