

#ベジ食べ
応援レシピ

根菜の甘辛味噌金平

作者: mingram_rd



材料(1人分)

ごぼう (冷凍又は水煮)、人参

※今回は上記2食材が入った市販の
冷凍野菜を使用しています

【調味料】

ごま油少量、市販の調理みそ

作り方

ごぼう、人参ともに冷凍であれば

- ① 鍋にごま油をひき、材料を入れる
- ② 火が通った時点で市販の調理みそを加え、全体に味を絡ませ、完成

アピールポイント

▼冷凍のストックがあればいつでも!

ごぼうの下処理は手間食べる機会減りがち。冷凍や水煮加工をストックしておけば気軽にあと1品!が作れる

▼食物繊維の宝庫

水溶性と不溶性の食物繊維が摂れるごぼう。冷凍して歯ごたえに変化はあるものの食物繊維が無くなることはナイ

▼味はコレひとつ!

なんだかんだ入れるのも悩ましい、そんな時は1つで済む調味料を活用!誰が作っても絶対の安心感◎

審査員のコメント

有尾: 金平は昔ながらの料理で、食物繊維が取れて非常に健康的です。冷凍してストックしておくこともできるので重宝します。冷凍野菜が活用できるほか、好きな調味料を使ってどんどんアレンジができますね。

加藤: 根菜が食べられるのがよいと思いました。味噌でアレンジしているので名古屋の人なら誰にでも好まれる味ではないでしょうか。