

## 【アジアンスタイルの人参おかず】

### 材料

#### A (タレ)

- ピーナッツバター・・・大さじ1 (25g) (代用可：ねりゴマ)
- ごま油・・・大さじ1
- アガベシロップ・・・大さじ1 (代用可：みりん)
- 濃い口醤油・・・大さじ1～2
- 米酢・・・大さじ1
- ごま油・・・10g
- 韓国唐辛子・・・小さじ1/2
- Exv オリーブオイル・・・大さじ1～2
- 人参・・・400～500g ヘタを切り落とさずにシリシリ
- 自然海塩・・・小さじ1/4～1/2

#### (オプション)

- 白ごま・・・お好み適量
- or
- ローストピーナッツ・・・お好み適量 (砕いたもの)

### つくり方

- ボウルでタレ材料すべてを混ぜておく。 \*分離しても大丈夫！使う前に再度混ぜ合わせる。
- オイル大さじ1を熱したフライパン (中～弱火) でシリシリした人参に火が通るまで7～8分炒める。  
\*途中、オイルを欲すれば、+大さじ1を加えて大丈夫！
- 塩をして、人参の水出しを行い2～3分炒める。
- タレをフライパンに流して弱火にする。水分が飛ぶまで1～2分ほど炒めながら絡める。
- 皿に移して、お好みのトッピングをしてできあがり。

### ワンポイントアドバイス

- 人参は余ったヘタを野菜ストック (出汁) としても二次利用できる。
- 濃い目の味付けなので、お弁当のおかずや置き置きおかずとしても展開できる。冷蔵庫で2～3日保管可能。
- お使いの醤油の濃淡によって、味の仕上がりが異なる。わが家では、濃い口を使用するので、レシピでも大さじ1でつくった。