

にんじんを食べよう！

## にんじんのごま煮

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

にんじん	1本
だし汁	100cc～ (にんじんが煮える量)
〔 砂糖 しょうゆ	小さじ1
	小さじ1
いりごま	小さじ2



【 作り方 】

- ① にんじんは2～3cmのひょうし切りにする。  
※ 乱切りでも良いです。
- ② 鍋ににんじんと調味料、だし汁を入れて、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ③ 仕上げにごまを加える。