

ゴールデンビーツを使った きんぴらビーツ

<< 彩り豊かに食べやすく、食物繊維もたっぷり摂れる！ >>



作り方

- ① ゴールデンビーツとニンジン（皮をむき、それぞれ長さ約 5 cm、幅 3 mm の細切りにする。
- ② 鷹の爪はヘタを切り落とし、種子をとりだしてから 3 mm 程度の輪切りにする。
- ③ ごま油をフライパンに入れ、①を入れて中火で炒める。
- ④ ビーツとニンジンがしんなりしたら、②と醤油、料理酒、みりん、顆粒だしを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 汁気が無くなったら火をとめ、いりごまを加え皿に盛り付けて完成です。

※POINT

調味料を加えた後は焦げ付きやすいので火加減に注意して下さい。くせのないゴールデンビーツで作ることで、食べやすくお手軽に食物繊維を摂ることができます。

レシピ制作； 栃木県立宇都宮白楊高等学校
食品科学科 食品製造分会 U&A

材料（2人分）

ゴールデンビーツ	1 個（約 200 g）
ニンジン	1 本（約 100 g）
鷹の爪	1 本
ごま油	大さじ 1
醤油	小さじ 2.5
料理酒	小さじ 2.5
みりん	小さじ 2.5
顆粒だし	2 g
いりごま（白）	適量

アピールポイント；

砂糖を使わずに素材のビーツの甘さと、シャキッとした歯ごたえを活かしたきんぴらです。食感をよくするために、ニンジンとビーツの厚さや炒める時間にこだわりました。また、ニンジンとビーツの長さを揃えることで、食べやすくなります。彩りが良く、冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにも最適です。

