



# にんじん

|      |              |
|------|--------------|
| にんじん | 1 1/2本(300g) |
| 水    | 100mℓ        |

## 作り方

- 1 乱切りにする。
- 2 深鍋に入れ、水を回しかける。
- 3 浅鍋でフタをして中火にかけ2~3分加熱する。  
沸騰したら弱火にして7分加熱する。
- 4 そのまま余熱で5分おく。

