

# にんじんの『蒸しにんじんと味噌マヨ』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用時期				■				■	■	■	■	■

- 特徴:水田で栽培し、鮮度がよいものは香りが強い
- 主な産地:南砺市、富山市

## ☆材料(10貫分)

- ・にんじん …1本
- ・味噌 …30g
- ・豆乳マヨネーズ …20g

## ☆作り方

- ①にんじんを丸ごと蒸す
- ②1貫の大きさになるように、輪切りにする
- ③握りやすいよう、平らなもので上から軽く潰す
- ④フライパンに軽く油を引き、表面だけ焼き色をつける
- ⑤握る時に、にんじんの真ん中を親指で窪ませる
- ⑥丸めたしゃりに味噌マヨをつけ、握る

