

にんじんのグラッセ

調理時間

20分

副菜

材料：2人分



人参	1/2本	
A	砂糖	大さじ1
	白ワイン	小さじ2
	塩	少々
	バター	小さじ2

エネルギー

52 kcal

タンパク質

0.4 g

脂質

1.7 g

食物繊維

1.2 g

食塩相当量

0.2 g

レシピ提供
千歳市グリーン・ツーリズム連
絡協議会

具材を
切る

人参はシャトー、乱切り、輪切りなど、好みの形に切る。

煮る

鍋に人参を入れて、Aを加え水がひたひたになるくらいまで入れて、コトコト煮る。

仕上げ

鍋の水分がなくなったら、バターを加える。