

## 「菜幸の1鉢」レシピ

## にんじん大好きさんのレシピ

### 焼くだけになんじん

#### 【材料 1人分】

人参	1~2本
オリーブオイル	適量
塩	
胡椒	
粉チーズ	
お好みで	パセリ、ごま等

#### 【作り方】

- ① 人参は縦八等分、それを更に半分に切りま  
す。（好きな切り方、皮がついたままでオ  
ツケー！）
- ② オーブンの天板にオリーブオイルを敷き、  
切った人参を並べ、追いオリーブオイルを  
かけ、塩、胡椒、粉チーズをかけます。
- ③ 200度に熱したオーブンで20分ほど焼き  
ます。

🍷 1人分のおおよその値段 60円  
★すべての世代におすすめ

#### 【オススメコメント】

お肌の調子が良くなります。  
お好みのハーブやごまなどをか  
けても良いです。

