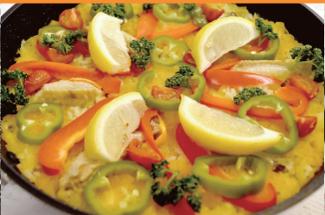


かかみがはら

各務原 にんじん

KAKAMIGAHARA CARROT

レシピ30



各務原にんじんについて



かかみがはらし どうぶ うぬま ちく ひろ
各務原市東部の鵜沼地区に広がる
くる どじょう かかみがはら
黒ぼく土壌で「各務原にんじん」
さいばい ぜんこくてき
は栽培されています。全国的にも
めず に き さく はる ふゆ しゅうかくじ
珍しい二期作で、春と冬に収穫時
き むか
期を迎えます。

Profile プロフィール



名前 かかみちゃん
生まれ 各務原市 にんじんロード
性別 女の子
誕生日 11月24日(いいにんじんのひ)
性格 いつも元気いっぱい好奇心旺盛
夜空の星を見ることが好きな女の子
好きな食べ物 にんじんマフィン
特技 魔法の杖を使って、にんじんをおいしくすること
プロフィール 各務原のにんじんをおいしくするために、毎日魔法をかけて、にんじん畑を歩くことが日課。ひとりでも多くにんじん好きが増えることが、うれしい。にんじんマフィンを食べている時、一番しあわせを感じる。実は、食いしん坊。

各務原にんじんの日

11月24日は「い・い・にん・じん」の語呂合わせで「各務原にんじんの日」と



各務原にんじんを使った

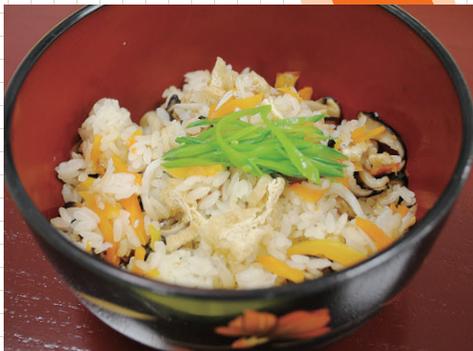
KYODO RYORI

郷土料理



menu

金魚めし



各務原市の学校給食で親しまれている各務原にんじんを使った炊き込みご飯「金魚めし」。炊き込みご飯の中のにんじんが金魚のように見えることから、「金魚めし」と呼ばれています。にんじんの他にはシイタケや油揚げなどが入っています。

きんぎょ飯のレシピは1Pへ

産学官連携協定

平成29年4月、各務原人参の地産地消の推進と発展を目指して、ぎふ農業協同組合・各務原商工会議所・東海学院大学・各務原市が「産学官連携協定」を締結しました。以後、ブランド推進連絡協議会を設置。地元をはじめ、全国の皆様に「どこにも負けない各務原人参のおいしさ」を知っていただくため、それぞれの強みを生かした、様々な啓発事業を展開しています。

各務原にんじん市 Webサイト

にんじんレシピやイベントなどを紹介しています▶



健康と美味しさを兼ね備えた万能野菜 にんじんで毎日健康に!



にんじんは、栄養価が高く、さまざまな料理に活用できる万能野菜です。その最大の特徴は、豊富なβ-カロテン。この成分は体内でビタミンAに変換され、視力や免疫力、肌の健康をサポートします。また、強力な抗酸化物質でもあります。

私たちの体内では代謝過程や外部からの影響で、反応性の高い活性酸素が発生します。これは、自然な反応なのですが、過剰に生成・蓄積されると細胞に損傷を与え、健康に悪影響を及ぼすため酸化ストレスといわれています。酸化ストレスは、がん、心血管疾患、神経変性疾患などの病気や老化を促進する原因となるため、体内でのバランスが重要です。

にんじんに含まれるβ-カロテンは強力な抗酸化物質としてそのバランスを保つために役立ちます。

さらに、にんじんは食物繊維を多く含み、満腹感を持続させ、腸内環境を整えて便秘の予防にも役立ち、健康・ダイエットを意識する方に最適です。

一年中手に入るうえ、保存性も高いにんじんの魅力を再発見してみませんか。

森田啓之



東海学院大学 管理栄養学科
教授 森田啓之 先生(医学博士・医師)

- 目次 -

主食

- ・ きんぎょ飯…………… 1
- ・ 飾りにんじんのお雑煮…………… 2
- ・ にんじん鶏そぼろごはん…………… 3
- ・ にんじんのトマトクリームパスタ…………… 4
- ・ 五色の彩り冷麺…………… 5
- ・ にんじんガパオライス…………… 6
- ・ にんじんパエリア…………… 7

主菜

- ・ にんじんのガレット…………… 8
- ・ にんじん和風ハンバーグ…………… 9
- ・ ポークソテー～人参ソースを添えて～…………… 10
- ・ にんじんチヂミ…………… 11
- ・ サクサクにんじん揚げ…………… 12
- ・ にんじん酢豚…………… 13
- ・ にんじん肉巻き…………… 14
- ・ にんじんシュウマイ…………… 15

副菜

- ・ にんじんグラッセ…………… 16
- ・ にんじんのナムル…………… 17
- ・ にんじんとれんこんの甘辛煮…………… 18
- ・ にんじんソムタム風サラダ…………… 19
- ・ にんじんラタトゥイユ…………… 20
- ・ にんじんとごぼうのサラダ…………… 21
- ・ にんじんナポリタン…………… 22
- ・ トルコ風にんじんサラダ…………… 23

汁物

- ・ にんじん入り豆乳ヴィシソワーズ…………… 24
- ・ にんじんポタージュ…………… 25

デザート

- ・ にんじんミルフィーユ…………… 26
- ・ レアチーズケーキ キャロットソース…………… 27
- ・ にんじんかき氷…………… 28
- ・ にんじんと豆乳のスコーン…………… 29
- ・ にんじんチョコケーキ…………… 30

主食

きんぎょ飯 (各務原郷土料理にんじんご飯)

 調理時間: 40分



栄養価1人分

エネルギー	357kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	4.0g
炭水化物	65.9g
食物繊維	2.9g
食塩	1.8g
カルシウム	100mg
鉄	1.2mg
亜鉛	1.8mg
ビタミンA	386μg
ビタミンC	6mg

※ビタミンAはレチノール
活性当量 (以降同様)

★ 材料 (2人分) ★

- | | |
|------------------|----------------|
| ・お米……………150g(1合) | 【調味料】 |
| ・水……………210ml | ・しょうゆ……………小さじ1 |
| ・にんじん……………100g | ・みりん……………小さじ1 |
| ・油揚げ……………小1枚 | ・塩……………小さじ1/4 |
| ・干しいたけ ……2枚 | ・和風だしの素…小さじ1/4 |
| ・しらす干し……………20g | |
| ・さやえんどう…2枚 | |

クックパッドはこちら!



★ 作り方 ★

- ① 米は研いでざるにあげる。
- ② にんじんはささがきにする。
- ③ 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、干切りにする。
- ④ 干しいたけは水につけて戻し、干切りにする。
- ⑤ さやえんどうはすじを取り、熱湯で茹でて、水で冷ましてから干切りにする。
- ⑥ 炊飯器に米を入れ、水と調味料を加えて溶かし、②、③、④と、しらす干しを入れて炊く。
- ⑦ 炊き上がったら、具とご飯を混ぜ、茶碗などに盛り、さやえんどうを盛り付ける。

Point!



ささがきにんじんは、**大きさを揃えると火の通りが均等になります。**



にんじんの炊き込みご飯は、**子どもから高齢者までおいしく食べられ**喜ばれますので、自宅にある食材を組み合わせましょう。



「きんぎょ飯」は、各務原の郷土料理で、にんじんを主役に、ごぼう、鶏肉、竹輪、かまぼこを加えたり、しらすぼしをじゃこ、煮干しに変えてアレンジされており、**家庭料理として親しまれています。**学校給食にも導入されています。

飾りにんじんのお雑煮



🕒 調理時間
20分

栄養価1人分

エネルギー	289kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	0.8g
炭水化物	58.7g
食物繊維	1.5g
食塩	3.0g
カルシウム	55mg
鉄	0.7mg
マグネシウム	30mg
亜鉛	1.1mg
ビタミンA	346μg
ビタミンC	5mg

★ 材料 (2人分) ★

- ・ にんじん……………40g
- ・ もち菜 (小松菜) ……40g
- ・ かまぼこ……………40g
- ・ 餅……………4個
- ・ だし汁……………600ml
- ・ しょうゆ……………大さじ1
- ・ 酒……………大さじ1
- ・ 塩……………小さじ1/2

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんは、下茹でして型抜きをしておく。
- ② もち菜はさっと茹でて水にさらし、水気を切って4cmの長さに切っておく。
- ③ かまぼこは薄切りに切っておく。
- ④ 鍋にだし汁を温め、しょうゆ、酒と①と③を入れて煮る。火が通ったら塩で味を調える。
- ⑤ 餅を、アルミホイルを敷いたオーブントースターで5分焼いて2分ほど余熱のため中にに入れておく。器に焼いた餅をいれる。
- ⑥ ④の汁と具を入れて、もち菜を添える。

Point!

🍡 餅を焼いた後、トースターの中で少し置き、余熱を通すことで、餅にしっかりと熱が通ります。

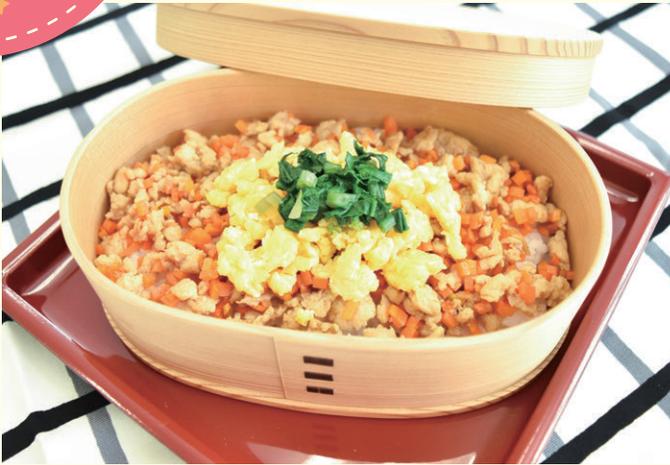
主食

にんじん鶏そぼろごはん

 調理時間: 20分

栄養価1人分

エネルギー	380kcal
たんぱく質	13.6g
脂 質	9.7g
炭 水 化 物	58.8g
食 物 繊 維	2.7g
食 塩	0.7g
カルシウム	34mg
鉄	1.1mg
マグネシウム	29mg
亜 鉛	1.7mg
ビタミンA	152μg
ビタミンC	3mg



★ 材料 (2人分) ★

- ・ ご飯……………280g
- ・ にんじん……………40g
- ・ ひき肉(鶏むね肉)・60g
- ・ 油……………適量
- ・ 三温糖……………4g
- ・ 酒……………4g
- ・ 濃い口しょうゆ…5g
- ・ おろししょうが ……少々
- ・ 卵……………1個
- ・ 三温糖……………1g
- ・ 塩……………0.2g
- ・ 油……………4g
- ・ ほうれん草 ……30g

★ 作り方 ★

- ① にんじんは、みじん切りにする。
- ② ほうれん草は茹でて、7mm長さに切る。
- ③ 油でにんじん、ひき肉を炒め、おろししょうがと、三温糖、酒、しょうゆを加え材料に火が通るまでさらに炒める。
- ④ 卵に三温糖、塩を加え、油で炒り卵を作る。
- ⑤ ③をごはんの上に盛り付け、④とほうれん草を上に乗せる。

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



Point!

 にんじんとひき肉を混ぜ、ごはんに盛ることで、盛り付けがしやすくなります♪

にんじんのトマトクリームパスタ

🕒 調理時間
20分



栄養価1人分

エネルギー	351kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	10.4g
炭水化物	54.0g
食物繊維	5.1g
食塩	1.1g
カルシウム	53mg
鉄	1.4mg
マグネシウム	51mg
亜鉛	1.2mg
ビタミンA	741μg
ビタミンC	16mg

★ 材料 (2人分) ★

- ・ にんじん…………… 200g
- ・ パスタ (乾麺) …… 100g
- ・ 塩…………… 適量
- ・ トマトピューレ…………… 200g
- ・ 生クリーム…………… 50ml
- ・ コンソメ…………… 小さじ1/2
- ・ パセリ…………… 適量

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんは皮をむき、長さ 8cm 位の千切りにする。耐熱皿に移し、ラップを被せ電子レンジ (500W) で 3 分半加熱する。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えて沸騰したらパスタを入れ火加減をして、パッケージの表示時間で茹でる。
- ③ 別の鍋にトマトの水煮と①を入れ、中火にかけてパスタと生クリームを加える。コンソメを加えて調味する。
- ④ 皿に麺を先に盛り、にんじんを飾る。
- ⑤ パセリのみじん切りを散らす。

Point!

🥕 麺を器に盛ったあと、にんじんを麺の上ののせると、綺麗に見えます。

五色の彩り冷麺

 調理時間: 20分



栄養価1人分

エネルギー	218kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	4.2g
炭水化物	35.6g
食物繊維	2.6g
食塩	2.5g
カルシウム	47mg
鉄	1.1mg
亜鉛	0.7mg
ビタミンA	349μg
ビタミンC	6mg

★ 材料 (2人分) ★

- ・ お好みの麺…… 200g
- ・ 青じそ…… 3枚
- ・ にんじん…… 20g
- ・ なす…… 40g
- ・ きゅうり…… 30g
- 【綿糸卵】
- ・ 卵…… 1個
- ・ 塩…… 少々
- ・ サラダ油…… 小さじ1

【つゆ】

- ・ 具材味付け用つゆ… 各小さじ1
- ・ つけつゆ…… 200ml

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



★ 作り方 ★

- ① 鍋に湯を沸かし、麺をお好みの硬さに茹でる。
- ② 青じそは千切りにして、水にさらす。
- ③ 千切りにしたにんじんを茹で、めんつゆ小さじ1で味付けする。
- ④ 卵は割りほぐし、塩を加え、薄焼きにして千切りにし、綿糸卵を作る。
- ⑤ 千切りにしたなすを電子レンジで加熱し、めんつゆ小さじ1で味付けする。
- ⑥ 千切りにしたきゅうりをめんつゆ小さじ1で味付けする。
- ⑦ 冷ました麺を盛り付け、青じそ、綿糸卵、にんじん、きゅうり、なすを飾る。
- ⑧ 別容器にめんつゆを添える。

Point!

-  **すりごまや海苔、ネギ**など、お好みでアレンジしてみてください!
-  飾りの具材は混ぜてから載せてもおいしいです。

にんじんガパオライス



🕒 調理時間
20分

栄養価1人分

エネルギー	632kcal
たんぱく質	25.2g
脂質	20.9g
炭水化物	80.5g
食物繊維	4.2g
食塩	3.0g
カルシウム	63mg
鉄	2.3mg
亜鉛	3.0mg
ビタミンA	375μg
ビタミンC	25mg

★ 材料 (1人分) ★

- ・ にんじん…………… 30g
- ・ 玉ねぎ…………… 35g
- ・ ピーマン…………… 25g
- ・ 青じそ…………… 2枚
- ・ 鶏ミンチ…………… 100g
- ・ サラダ油…………… 小さじ1/2
- ・ 塩こしょう…………… 少々
- ・ 卵…………… 1個
- ・ サラダ油…………… 小さじ1/2
- ・ ご飯…………… 150g

【調味料】

- ・ しょうゆ…………… 小さじ2
- ・ 酒…………… 小さじ2
- ・ みりん…………… 小さじ2
- ・ 砂糖…………… 小さじ2
- ・ オイスターソース… 小さじ2
- ・ おろしにんにく… 適量

クックパッドはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじん、玉ねぎ、ピーマン、青じそをみじん切りにする。
青じそは別にしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏ミンチを炒める。
鶏ミンチに火が通ったら、①のにんじん・玉ねぎ・ピーマンを入れて炒め、
野菜がしんなりしてきたら、青じそ、調味料を加え、塩、こしょうで味を整える。
- ③ 別のフライパンにサラダ油を熱し、目玉焼きを焼く。
- ④ 器にご飯を盛り、②と③の目玉焼きを盛り付ける。

YouTubeはこちら!



Point!

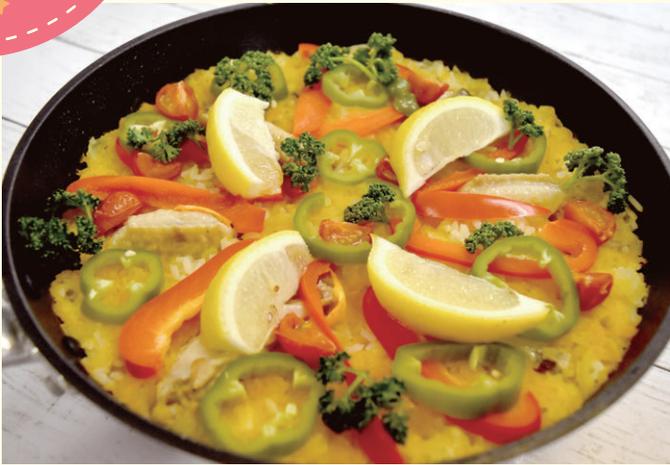
🥕 バジルの代わりに青じそを使用するなど、できるだけ家庭にある食材や調味料で作れるようアレンジしてみました。

🥕 好みで、レモン汁、トウガラシ、ナンプラーなどを加えるとさらに本格的な味付けになります。また、**オイスターソースを市販の焼き肉のたれ等で代用してもOK**です。

主食

にんじんパエリア

 調理時間: 40分



栄養価1人分

エネルギー	351kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	20.3g
炭水化物	36.3g
食物繊維	2.9g
食塩	1.5g
カルシウム	20mg
鉄	0.5mg
亜鉛	0.9mg
ビタミンA	244μg
ビタミンC	27mg

★ 材料 (4人分) ★

- ・ にんじん……………1/2 本
- ・ 米……………2 合
- ・ 鶏手羽中……………6 本
- ・ 玉ねぎ……………1/2 個
- ・ にんにく……………1 かけ
- ・ 赤パプリカ……………1/4 個
- ・ ピーマン……………1 個
- ・ ミニトマト……………3 個
- ・ 水……………480ml
- ・ コンソメ顆粒……………小さじ1
- ・ 塩……………小さじ1
- ・ オリーブ油……………大さじ1
- ・ パセリ……………適量
- ・ レモン……………適量
- ・ 黒こしょう……………適量

クックパッドはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんは皮をむかずすりおろす。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。赤パプリカ、ピーマン、ミニトマトを切る。
- ② フライパンにオリーブ油をひいて、鶏肉を皮目から焼き、焼き色を付け、取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに玉ねぎとにんにくを入れて炒め、米を加えて透き通るまで炒める。
- ④ にんじんのすりおろしを加えて全体がなじむまで炒める。
- ⑤ 水とコンソメ顆粒、塩を加えて全体を混ぜ、鶏肉を並べてふたをし、弱火で15分炊く。
- ⑥ ふたをとって赤パプリカ、ピーマン、ミニトマトを並べ、再度ふたをして強火で1分程度炊く。火を止めてそのまま5分蒸らす。好みでパセリ、レモンを飾り、黒こしょうを振る。

YouTubeはこちら!



Point!

 鶏肉はしっかり焼き色をつけると味がなじみやすいです。
お好みで、塩・こしょうを振ってください。

にんじんのガレット



🕒 調理時間
20分

栄養価1人分

エネルギー	312kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	15.2g
炭水化物	28.9g
食物繊維	3.3g
食塩	1.6g
カルシウム	265mg
鉄	1.9mg
マグネシウム	32mg
亜鉛	2.0mg
ビタミンA	749μg
ビタミンC	28mg

★ 材料 (2人分) ★

- ・ にんじん……………1本
- ・ 玉ねぎ……………30g
- ・ ピザ用チーズ……60g
- ・ 乾燥バジル……少々
- ・ 片栗粉……………大さじ3
- ・ 塩……………少々
- ・ こしょう…………少々
- ・ サラダ油…………少々
- ・ 卵……………2個
- ・ さやえんどう……10g
- ・ レタス……………20g
- ・ ミニトマト………2個
- ・ パセリ……………少々

★ 作り方 ★

- ① にんじんは皮をむき、スライサーで千切りにする。玉ねぎは薄くスライスする。
- ② さやえんどうは、すじを取り、千切りにする。
- ③ ボウルに①とピザ用チーズ、片栗粉、バジル、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱しなじんだら、③入れ丸く薄くのばす。火が通ってきたら、さやえんどうで四角く縁どり、中央に卵を割り落とす。四隅を半分位に折り返し、蓋をして焼く。
- ⑤ 皿に盛り、レタス、ミニトマト、パセリを添える。

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



Point!

🥕 卵をきれいに魅せるコツは、さやえんどうで四角の囲みを作ることです。

主菜

にんじん和風ハンバーグ



 調理時間: 20分

栄養価1人分

エネルギー	140kcal
たんぱく質	12.9g
脂 質	4.8g
炭水化物	10.4g
食物繊維	2.1g
食 塩	0.6g
カルシウム	60mg
鉄	1.1mg
マグネシウム	43mg
亜 鉛	0.7mg
ビタミンA	155μg
ビタミンC	6mg

★ 材料(1人分) ★

- ・豆腐……………35g
- ・にんじん……………20g
- ・玉ねぎ……………15g
- ・ひき肉(鶏むね肉)…40g
- ・ひじき(乾)……………2g
- ・みそ……………5g
- ・しょうゆ……………1.5g
- ・三温糖……………1.5g
- ・おろししょうが………1.5g
- ・片栗粉……………2.5g
- ・油……………2g
- ・大根おろし……………25g
- ・青じそ……………1枚

クックパッドはこちら!



★ 作り方 ★

- ① 豆腐は一口大に切り、キッチンペーパーで包み、耐熱容器にラップをしないで電子レンジ(500W)で2分加熱し、冷ましておく。
- ② にんじんと玉ねぎは、みじん切りにし、耐熱容器に軽くラップをし、電子レンジ(500W)で2分加熱し、冷ましておく。ひじき(乾)は水でもどしておく。
- ③ ボウルにひき肉、①②とひじきを入れて混ぜる。
- ④ ③にみそとしょうゆ、三温糖、おろししょうが、片栗粉を入れて粘りが出るまで混ぜて形を整える。
- ⑤ フライパンに油を入れて④を片側ずつ焼き、焼き色が付いたら、ふたをして5分蒸し焼きにする。
- ⑥ 焼きあがったハンバーグに大根おろしと、細切りにした青じそを飾る。

YouTubeはこちら!



Point!

 初めに中火で焼いてから、弱火にすると崩れにくいです。

ポークソテー～人参ソースを添えて～



 調理時間
15分

栄養価1人分

エネルギー	344kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	27.6g
炭水化物	10.4g
食物繊維	1.0g
食塩	0.6g
カルシウム	35mg
鉄	0.5mg
亜鉛	1.5mg
ビタミンA	224μg
ビタミンC	12mg

★ 材料(1人分) ★

【にんじんソース】

- ・ にんじん …… 50g
- ・ 塩 …… 2つまみ
- ・ 砂糖 …… 小さじ2
- ・ 米酢 …… 大さじ1.5
- ・ オリーブ油 …… 大さじ1
- ・ こしょう …… 少々

【ポークソテー】

- ・ 豚ロース肉 …… 2枚
- ・ 塩 …… 2g
- ・ オリーブ油 …… 大さじ1/2

【付け合わせの野菜】

- ・ ベビーリーフ …… 30g

クックパッドはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんは皮をむいて、すりおろしておく。
- ② ボウルににんじんと塩、砂糖、米酢、オリーブ油、こしょうを混ぜてソースをつくる。
- ③ 豚肉はハサミですじを切って、塩をふる。
- ④ フライパンに油をひいて、③の肉を入れて強火で熱し、フライパンが温まってきたら中火にし、蓋をして2分焼く。蓋をとり、焦げ目がついたらひっくり返し2分、水分をとばすように焼く。
- ⑤ 皿に、豚肉をのせ、洗って水けをとったベビーリーフを盛り合わせ、上からにんじんソースをかける。

YouTubeはこちら!



Point!

 豚肉は、焼く前に冷蔵庫から取り出して、室温にもどしておきましょう。

 脂身と赤身の間にあるすじを切っておくことで、焼いたときに反り返ってしまうことを防ぐことができます。

主菜

にんじんチヂミ



 調理時間: 20分

栄養価1人分

エネルギー	419kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	19.0g
炭水化物	46.0g
食物繊維	2.2g
食塩	2.4g
カルシウム	278mg
鉄	1.1mg
亜鉛	1.6mg
ビタミンA	283μg
ビタミンC	6mg

★ 材料 (2人分) ★

- ・ にんじん …………… 45g
- ・ 玉ねぎ …………… 70g
- ・ 万能ねぎ …………… 15g
- ・ ピザ用チーズ …… 60g
- ・ 干しエビ …………… 5g
- ・ 油 …………… 大さじ2

【生地】

- ・ 卵 (L) …………… 1個
- ・ 薄力粉 …………… 70g
- ・ 片栗粉 …………… 30g
- ・ 塩 …………… 小さじ1/2
- ・ 水 …………… 200ml

【たれ】

- ・ 酢 …………… 大さじ1
- ・ みりん …………… 小さじ1
- ・ しょうゆ …… 小さじ1

★ 作り方 ★

- ① にんじんを3cm程度の千切りにし、玉ねぎは薄くスライスし、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 卵、薄力粉、片栗粉、塩、水を混ぜ合わせる。
- ③ ②に①と干しエビ、チーズを入れて混ぜる。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、チヂミを焼く。
- ⑤ 片面が焼けたら、ひっくり返してもう片面も焼く。
- ⑥ 鍋に酢、みりん、しょうゆを入れて、沸騰させる。
- ⑦ チヂミに⑥をかける。

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



Point!

 **材料を細く、食感良く切ることがポイント**です。しらすやニラ、じゃがいもなど、旨味のある食材や食感のよい食材を組み合わせてください。

サクサクにんじん揚げ



 調理時間
30分

栄養価1人分

エネルギー	131kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	1.1g
炭水化物	23.9g
食物繊維	2.3g
食塩	0.2g
カルシウム	94mg
鉄	0.5mg
亜鉛	0.5mg
ビタミンA	331 μ g
ビタミンC	3mg

★ 材料 (2人分) ★

- ・ にんじん…………… 100g
- ・ 玉ねぎ…………… 40g
- ・ 桜えび…………… 7g
- ・ 薄力粉…………… 50g
- ・ 溶き卵…………… 大さじ1
- ・ 冷や水…………… 100ml
- ・ 揚げ油…………… 適量

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



★ 作り方 ★

- ① 長さ3～4cmのにんじんを細い千切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② にんじん、玉ねぎ、桜えびをボウルに入れ、薄力粉(分量外・小さじ2)を入れ、軽く混ぜる。
- ③ 計量カップに溶き卵を入れ、100mlになるように冷水を入れる。
- ④ ③の卵に、ふるった薄力粉を入れ、軽く混ぜる。
- ⑤ ②のボウルに④の生地を入れ、軽く混ぜる。
- ⑥ ⑤のタネを適量取り、170℃の油で揚げる。
- ⑦ 裏面も揚げよう、裏返す。

Point!



小麦粉、水、卵を冷やしておくと、カラッと揚がります。

生地に小麦粉を入れたら、**あまりかき混ぜず、軽く合わせる**程度にする
(ぶつぶつと粉が残っている程度でOK)。

揚げたら、紙の上に立てておくなど、よく油をきりましょう。

主菜

にんじん酢豚



🕒 調理時間: 40分

栄養価1人分

エネルギー	214kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	6.1g
炭水化物	23.2g
食物繊維	1.4g
食塩	1g
カルシウム	17mg
鉄	0.6mg
亜鉛	1.2mg
ビタミンA	182μg
ビタミンC	12mg

★ 材料 (2人分) ★

- | | |
|------------------|------------------|
| ・ にんじん……………50g | 【調味料】 |
| ・ ピーマン……………1個 | ・ 砂糖……………大さじ1 |
| ・ 玉ねぎ……………40g | ・ 水……………大さじ1 |
| ・ 豚肉薄切り……………100g | ・ 塩……………ひとつまみ |
| ・ おろししょうが……………4g | ・ トマトケチャップ…大さじ1 |
| ・ しょうゆ……………小さじ1 | ・ 酢……………大さじ1 |
| ・ 片栗粉……………20g | ・ 片栗粉……………小さじ1/2 |
| ・ 油……………小さじ2 | |

クックパッドはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんを乱切りにし、ボウルに入れてラップをかけ電子レンジ(600W)で2分加熱する。
ピーマンは2cm角、玉ねぎはくし形に切る。
- ② ボウルに食べやすく切った豚肉、おろししょうが、しょうゆを入れて揉みこむ。
- ③ ②に片栗粉をまぶす。油を熱したフライパンで片面ずつ焼き、取り出す。
- ④ ③のフライパンに①の材料を入れて、中火で炒める。柔らかくなったら、焼いた豚肉を戻し、よく混ぜた調味料を加えてとろみがつくまで加熱する。

YouTubeはこちら!



Point!

- 🥕 肉を揚げないため、薄切りの肉を使い、焼くことで、揚げる時の香ばしさをだします。
- 🥕 にんじんは短時間に炒めるために、あらかじめレンジで柔らかくして炒めます。

にんじん肉巻き



🕒 調理時間
20分

栄養価1人分

エネルギー	278kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	16.4g
炭水化物	15.8g
食物繊維	1.6g
食塩	1.0g
カルシウム	25mg
鉄	0.6mg
亜鉛	1.7mg
ビタミンA	202μg
ビタミンC	3mg

★ 材料 (1人分) ★

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ・ にんじん……………30g | 【タレの材料】 |
| ・ さやいんげん(冷凍)・20g | ・ しょうゆ……………大さじ1/2 |
| ・ 豚ロース薄切り…4枚(90g) | ・ みりん……………大さじ1/2 |
| ・ オリーブ油……………2g | ・ 三温糖……………大さじ1/2 |
| | ・ はちみつ……………2g |

クックパッドはこちら!



★ 作り方 ★

- 1 にんじんは長く短冊切り、さやいんげんはにんじんと長さをそろえて切る。
- 2 にんじんとさやいんげんを耐熱容器に入れて、ラップをかけ電子レンジ(500W)で2分加熱し、冷ましておく。
- 3 タレの材料(調味料)を合わせておく。
- 4 豚肉4枚を少し重ねて並べ、にんじんとさやいんげんを載せてくるくと巻く。
- 5 フライパンにオリーブ油を引いて、巻き終わりを下にして焼き、転がしながら、表面に焼き色をつける。
- 6 焼き色がついたら、タレをからめる。

YouTubeはこちら!



Point!

🥕 豚肉を巻くときに、ラップを使うことで、巻きやすくなります。

主菜

にんじんシュウマイ

 調理時間: 20分



栄養価1人分

エネルギー	205kcal
たんぱく質	12.9g
脂 水 質	11.2g
炭 水 化 物	12.5g
食 物 繊 維	2.6g
食 塩	0.6g
カルシウム	41mg
鉄	1.1mg
亜 鉛	2.0mg
ビタミンA	400 μ g
ビタミンC	7mg

★ 材料 (2人分) ★

- ・ にんじん …………… 100g
- ・ 水溶き片栗粉 …… 小さじ1
- ・ 枝豆むき身 …… 10g

【シュウマイのあん】

- ・ 豚ひき肉 …… 120g
- ・ 玉ねぎ …… 20g
- ・ 青じそ …… 6g
- ・ パン粉 …… 12g
- ・ 塩・こしょう …… 少々

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんはピーラーで幅広いリボン状にし、耐熱皿に広げラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ② 玉ねぎ、青じそはみじん切りにし、豚ひき肉とパン粉、塩・こしょうをボールに入れよく混ぜ、1口大の肉団子を作る。
- ③ にんじんの表面に水溶き片栗粉を薄くつけ、肉団子の周りに3枚程度にんじんを巻き、枝豆を中央に飾る。耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で3分加熱する。

Point!

 にんじんを電子レンジにかけることで、しんなりとやわらかくなり、巻きやすくなりました。

にんじんグラッセ

🕒 調理時間
15分



栄養価1人分

エネルギー	71kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	4.5g
炭水化物	6.8g
食物繊維	1.4g
食塩	0.2g
カルシウム	15mg
鉄	0.1mg
亜鉛	0.1mg
ビタミンA	391μg
ビタミンC	3mg

★ 材料 (2人分) ★

- ・ にんじん…………… 100g
- ・ バター…………… 12g
- ・ 水…………… 大さじ1
- ・ 砂糖…………… 小さじ2
- ・ 塩…………… 少々
- ・ こしょう…………… 少々
- ・ パセリ…………… 適量

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんはよく洗って皮をむき、長さ6cmほどのスティック状に切り、面取りをする。
- ② 耐熱容器に、にんじんとすべての調味料を入れて軽く混ぜる。
- ③ ラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱し、軽く混ぜてからしばらくそのまま冷ます。
- ④ お好みで塩、こしょうをふって、パセリを添える。

Point!

🥕 電子レンジの加熱時間は、**火の通り具合を見て調節**してください。

🥕 面取りして出たにんじんの端材を、みそ汁などに使うとムダがないです。

副菜

にんじんのナムル

 調理時間：10分



栄養価1人分

エネルギー	70kcal
たんぱく質	3.2g
脂 質	3.1g
炭 水 化 物	8.7g
食 物 繊 維	4.1g
食 塩	0.8g
カルシウム	71mg
鉄	0.9mg
マグネシウム	36mg
亜 鉛	0.7mg
ビタミンA	568μg
ビタミンC	12mg

★ 材料 (2人分) ★

- ・ にんじん…………… 1/2 本
- ・ もやし…………… 100g
- ・ ほうれん草…………… 1/2 束
- ・ 酢…………… 小さじ1/2
- ・ しょうゆ…………… 大さじ1
- ・ ごま油…………… 大さじ1
- ・ 鶏がらスープの素…………… 小さじ2
- ・ おろしにんにく…………… 小さじ1/2
- ・ 白ごま…………… 少々

クックパッドはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんは皮をむき、千切りにし、耐熱ボウルに入れて、電子レンジ(600W)で3分加熱する。水気を切り、酢をかけて冷ましておく。
- ② もやしを耐熱ボウルに入れて、電子レンジ(600W)で2分加熱。水気を切り、冷ましておく。
- ③ ほうれん草を茹で、水にさらして5cmくらいに切り、水気を切っておく。
- ④ しょうゆ、ごま油、鶏がらスープの素、にんにく、白ごまをすべて混ぜる。
①②③にそれぞれ混ぜる。
- ⑤ 器に盛りつけ、白ごまを振りかける。

YouTubeはこちら!



Point!

 いろいろのきれいなお手軽ナムルです。

 電子レンジを使って、暑い夏にもお手軽に作れます。

にんじんとれんこんの甘辛煮

調理時間
30分

栄養価1人分

エネルギー	186kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.1g
炭水化物	40.2g
食物繊維	2.7g
食塩	1.3g
カルシウム	34mg
鉄	0.7mg
マグネシウム	23mg
亜鉛	0.4mg
ビタミンA	349μg
ビタミンC	39mg

★ 材料 (2人分) ★

- ・ にんじん…………… 100g
- ・ れんこん…………… 150g
- ・ 片栗粉…………… 大さじ3
- ・ 揚げ油…………… 適量
- ・ 酒…………… 大さじ2
- ・ 三温糖…………… 大さじ1.5
- ・ しょうゆ…………… 大さじ1
- ・ 青じそ…………… 1枚
- ・ 白ごま…………… 少々

クックパッドはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんは皮ごと乱切りにしておく。れんこんは皮をむいて、5mmのいちょう切りにして水につけてアク抜きする。
- ② ①の水分をきって片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を1cm入れて120~130℃くらいで6分揚げる、途中ひっくり返しながらか均一に揚げる。少し色づいてきたのが目安。
- ④ 鍋に酒、三温糖、しょうゆを入れてさっと煮たて、揚げた③を加えて中火で全体を絡めながら煮詰める。
- ⑤ 器に盛り付けて、みじん切りの青じそ、白ごまを散らす。

YouTubeはこちら!



Point!

🥕 高温で揚げるとカリッとなりますが、色がつきやすいので、にんじんの色を楽しむには、低温で揚げる方がよいです。

🥕 フライパンは、油の温度が上がりやすいので注意してください。

副菜

にんじんソムタム風サラダ

 調理時間: 20分

栄養価1人分

エネルギー	60kcal
たんぱく質	2.6g
脂 質	2.3g
炭 水 化 物	7.8g
食 物 繊 維	2.0g
食 塩	0.7g
カルシウム	160mg
鉄	0.6mg
亜 鉛	0.4mg
ビタミンA	354 μ g
ビタミンC	4mg



★ 材料(3~4人分) ★

- ・ にんじん……………200g
- ・ ピーナッツ……………12g
- ・ 干しエビ……………大さじ2
- ・ しょうゆ……………大さじ1
- ・ 砂糖……………大さじ1
- ・ レモン汁……………大さじ1
- ・ おろしにんにく……………小さじ1/2
- ・ 青じそ……………2枚

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんは千切りにして、軽くラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ② ピーナッツは細かく砕き、袋に入れておく。
- ③ 干しエビと調味料をすべて袋に入れておく。
- ④ ①を電子レンジから取り出し、熱いまま袋に入れて混ぜる。
- ⑤ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし、皿に青じそをひき上に盛り付ける。

Point!

 しょうゆの代わりにナンプラーを使うと、よりエスニックな味わいになります。

にんじんラタトゥイユ



🕒 調理時間
30分

栄養価1人分

エネルギー	242kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	16.3g
炭水化物	20.7g
食物繊維	5.9g
食塩	2.2g
カルシウム	45mg
鉄	1.1mg
亜鉛	1.2mg
ビタミンA	207μg
ビタミンC	50mg

★ 材料 (4人分) ★

- ・ にんじん……………80g
- ・ 玉ねぎ……………200g
- ・ なす……………250g
- ・ パプリカ……………70g
- ・ トマト……………200g
- ・ ベーコン……………30g
- ・ しめじ……………75g
- ・ トマト水煮缶……………150g
- ・ にんにく……………30g
- ・ 塩……………小さじ1
- ・ こしょう……………少々
- ・ オリーブオイル…大さじ2
- ・ パセリ(飾り用)…適量

★ 作り方 ★

- ① にんじん、玉ねぎ、なす、パプリカは角切りにし、トマトは湯むきして角切りに、ベーコンは1cm幅に切り、しめじはほぐしてざく切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくをいれて、香りが立つまで炒める。塩を加えながら、玉ねぎ、にんじん、しめじ、パプリカ、なすを順に入れて炒める。
- ③ ベーコン、トマト水煮を加えて混ぜ、蓋をして15分煮込む。
- ④ トマト角切りを加えたら、仕上げに残りの塩とこしょうを加えてさっと炒める。

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



Point!

🥕 少しずつ塩を加えて、野菜を加熱することで、野菜の旨味や水分が出てきます。

🥕 トマト水煮の旨味と生トマトのフレッシュさをどちらも味わうため、2種類使用しています。

にんじんとごぼうのサラダ

調理時間: 15分



栄養価1人分

エネルギー	159kcal
たんぱく質	1.8g
脂 質	12.3g
炭 水 化 物	8.9g
食 物 繊 維	3.0g
食 塩	0.8g
カルシウム	73mg
鉄	0.8mg
亜 鉛	0.7mg
ビタミンA	145 μ g
ビタミンC	2mg

★ 材料 (1人分) ★

- ・ にんじん…………… 20g
- ・ ごぼう…………… 35g
- (砂糖…………… 小さじ1/2
- ・ ごま油…………… 小さじ1/4
- ・ しょうゆ…………… 大さじ1/4
- ・ マヨネーズ…………… 大さじ1
- ・ すりごま (黒) …… 大さじ1/4
- ・ 七味とうがらし… 少々

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんとごぼうはさがきにして熱湯で茹で、水気を切ったらボウルに移して熱いうちに砂糖、ごま油、しょうゆで和えて下味をつけ、そのまま冷ます。
- ② 冷めたら、マヨネーズとすりごま(黒)を加えて和えて器に盛り、好みで七味とうがらしを振りかける。

Point!

 **ごぼうの香りやうま味は皮に含まれているので、泥や汚れはたわしなどでこすって洗い、包丁で表面をこそげ落とす程度にしましょう。**
 また、ごぼうには食物繊維やミネラル、ポリフェノールなど健康を維持するために重要な栄養素を含んでいますが、ビタミン類は不足していますので、 **β -カロテンが豊富なにんじん、カルシウムが豊富なごまと組み合わせる食べるのがポイント**です。
 ささがきにすることで切る手間を省いて時間短縮をし、積極的に摂取しましょう。

にんじんナポリタン



🕒 調理時間
20分

栄養価1人分

エネルギー	103kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	6.3g
炭水化物	9.2g
食物繊維	1.9g
食塩	1.0g
カルシウム	19mg
マグネシウム	12mg
鉄	0.4mg
亜鉛	0.4mg
ビタミンA	288μg
ビタミンC	22mg

★ 材料(1人分) ★

- ・ にんじん …………… 40g
- ・ 玉ねぎ …………… 20g
- ・ ピーマン …………… 15g
- ・ ベーコン …………… 18g
- ・ サラダ油 …………… 1g
- ・ トマトケチャップ… 大さじ1
- ・ 塩・こしょう …… 少々
- ・ パセリ(乾) …… 適量

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんは皮をむき、10cm程度に切り、パスタの麺のようにできるだけ細くピーラーを使用して切る。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、ベーコンは細切りにする。
- ③ サラダ油を熱したフライパンに、①と②を入れて炒める(固かったら水を大さじ1入れて炒める)。
- ④ しんなりしてきたらトマトケチャップを入れて炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 器に盛り、パセリを振る。

Point!

🥕 炒めるときに、水を大さじ1入れると、野菜が柔らかくなります。

副菜

トルコ風にんじんサラダ

 調理時間：15分



栄養価1人分

エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.6g
脂 水 質	5.6g
炭 水 化 物	6.2g
食 物 繊 維	2.5g
食 塩	0.4g
カルシウム	48mg
鉄	0.3mg
亜 鉛	0.7mg
ビタミンA	273μg
ビタミンC	7mg

★ 材料 (1人分) ★

- ・ にんじん……………70g
- ・ ハーブソルト……………少々
- ・ オリーブ油……………小さじ1
- ・ プレーンヨーグルト…20g
- ・ おろしにんにく……………1g
- ・ レモン汁……………小さじ1/2
- ・ 塩・粗挽き黒こしょう…適量

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんはよく洗い、スライサーで千切りにする。
- ② オリーブ油でにんじんを炒め、ハーブソルトを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ ボウルに移して粗熱をとる。
- ④ ヨーグルト、レモン汁、おろしにんにくを加え、塩で味を整え冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 食べる直前に黒こしょうを振り、パセリなどで飾る。

Point!

 にんじんに多く含まれる栄養素のビタミンAは、熱を加えて油とともに摂取すると、体に吸収されやすいです。

にんじん入り豆乳ヴィシソワーズ

🕒 調理時間
15分

栄養価1人分

エネルギー	201kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	10.0g
炭水化物	13.5g
食物繊維	4.9g
食塩	1.0g
カルシウム	140mg
鉄	2.5mg
亜鉛	1.0mg
ビタミンA	449μg
ビタミンC	14mg



★ 材料(2人分) ★

- ・じゃがいも……………100g
- ・にんじん……………50g
- ・玉ねぎ……………50g
- ・コンソメスープの素…1個(4g)
- ・バター……………10g
- ・水……………大さじ1
- ・豆乳(無調整)…350g
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・パセリ……………少々

クックパッドはこちら!



★ 作り方 ★

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② ①の材料とバター、コンソメスープの素、水を耐熱ボウルに入れ、よく混ぜ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③ ミキサーに②と豆乳、塩、こしょうを入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で冷やす。器に盛り付けパセリで飾る。

YouTubeはこちら!



Point!

🥕 **じゃがいもが多いとこってり**とした仕上がりに、**にんじん、玉ねぎが多いとサラッ**とした仕上がりになります。電子レンジで加熱するときは、ふんわりラップをかけます。温めても、おいしくなります。

汁物

にんじんポタージュ

 調理時間: 20分



栄養価1人分

エネルギー	173kcal
たんぱく質	7.5g
脂 質	6.1g
炭 水 化 物	23.2g
食 物 繊 維	3.2g
食 塩	0.9g
カルシウム	248mg
鉄	0.8mg
亜 鉛	0.9mg
ビタミンA	733 μ g
ビタミンC	18mg

★ 材料 (2人分) ★

- ・ にんじん…………… 2本
- ・ 玉ねぎ…………… 1/2個
- ・ 無塩バター…………… 10g
- ・ 水…………… 150ml
- ・ 固形コンソメ…………… 1/2個
- ・ 低脂肪牛乳…………… 300ml
- ・ こしょう…………… 適量
- ・ パセリ…………… 適量

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんと玉ねぎは薄くスライスし、電子レンジ(500W)で8分加熱する。
- ② 鍋にバター、水、コンソメと①を入れひと煮立ちさせ、火を切る。
- ③ 粗熱が取れたら、ミキサーになめらかになるまでかけ、再び鍋に戻し、低脂肪牛乳、こしょうを入れる。
- ④ ひと煮立ちしたらスープ皿に盛り、パセリを飾る。

Point!

-  **低脂肪乳を使うとあっさりしたスープに、牛乳を使うとコクのあるスープに仕上がります。お好みでどうぞ♪**
-  **にんじんと玉ねぎを、しっかりと煮込むことで、より甘みを感じられます。**

にんじんミルフィーユ



 調理時間
40分

栄養価1人分(1/6切れ)

エネルギー	223kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	15.4g
炭水化物	9.7g
食物繊維	1.9g
食塩	1.0g
カルシウム	123mg
鉄	1.1mg
マグネシウム	21mg
亜鉛	1.2mg
ビタミンA	683 μ g
ビタミンC	7mg

★ 材料(2人分) ★

- ・ にんじん…………… 1本
- ・ 塩…………… 少々
- ・ 卵…………… 2個
- ・ クリームチーズ… 50g
- ・ ハーブソルト… 少々
- ・ 牛乳…………… 100ml
- ・ こしょう………… 少々
- ・ ルッコラ………… 少々
- ・ パセリ…………… 少々

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんは皮をむき、長さ6cm 厚さ1mm にスライスする。塩を振り、しばらく置き水分をふき取る。
- ② ボウルにクリームチーズを入れ、少しずつ溶き卵を加えて混ぜる。牛乳、ハーブソルト、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③ パウンド型にクッキングシートを敷く。にんじんを敷き詰め、重ねて何層も敷き詰める。
- ④ ③を流し、型を上下に軽く振り空気を抜く。
- ⑤ オーブンは180℃に予熱しておく。④をオーブンに入れ30分焼く。火が通ったら取り出して冷ます。切り分けて盛り、ルッコラとパセリを添える。

Point!



断面をきれいに見せるために、**パウンド型**ににんじんをまんべんなく敷き詰めましょう。

レアチーズケーキ キャロットソース

 調理時間: 40分



栄養価1人分

エネルギー	245kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	16.1g
炭水化物	22.0g
食物繊維	1.2g
食塩	0.2g
カルシウム	46mg
亜鉛	0.15mg
鉄	0.85mg
ビタミンA	244μg
ビタミンC	27mg

★ 材料 (4人分) ★

【キャロットソース】

- ・ にんじん…………… 200g
- ・ 水…………… 1/2カップ
- ・ 砂糖…………… 大さじ4
- ・ レモン汁…………… 大さじ2

【レアチーズケーキ】

- ・ クリームチーズ…………… 80g
- ・ 砂糖…………… 20g
- ・ 粉ゼラチン…………… 1g
- ・ 水…………… 大さじ1
- ・ レモン汁…………… 小さじ2
- ・ 生クリーム…………… 100ml

★ 作り方 ★

- ① にんじんは皮をむいて、太い部分に十字に切り込みを入れ、ラップで包み、電子レンジ(600W)で5～6分加熱する。
- ② 加熱した①のにんじんと水を入れ、ミキサーでペースト状にする。
- ③ 大きめの耐熱ボウルに②のにんじん、砂糖、レモン汁を入れて混ぜ合わせ、ラップをせず、電子レンジ(600W)で6分加熱しキャロットソースを作る。
- ④ 耐熱ボウルにクリームチーズと砂糖を加え混ぜる。
- ⑤ 水に粉ゼラチンを入れて溶かし、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で10秒加熱する。
- ⑥ ボウルに④のクリームチーズを入れて⑤のゼラチン、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ 生クリームを泡立て、少しずつ⑥のボウルに加えて混ぜ合わせる。水に濡らしたグラスに4等分し、冷蔵庫で30分冷やし固める。
- ⑧ 固まったら上にキャロットソースを盛る。

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



Point!

-  ニンジンは大きさや太さをそろえると、均一に火が通りやすいです。
-  **生クリームは7分立てに泡立ててから加えるのがポイントです。**
-  ゼラチンを加えた後、よくかき混ぜないとだまができてしまいます。

にんじんかき氷



🕒 調理時間
30分

栄養価1人分

エネルギー	375kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	3.4g
炭水化物	79.8g
食物繊維	3.4g
食塩	0.2g
カルシウム	105mg
鉄	1.0mg
マグネシウム	34mg
亜鉛	1.0mg
ビタミンA	548μg
ビタミンC	8mg

★ 材料(2~3人分) ★

・ にんじん …………… 150g

【にんじんシロップ】

・ 水…………… 30ml
・ 砂糖…………… 50g
・ レモン汁…………… 10ml

【にんじん白玉】

・ 絹ごし豆腐…………… 50g
・ 白玉粉…………… 50g

【飾り用】

・ コンデンスミルク… 50ml
・ あずき…………… 50g
・ ミント…………… 少々

クックパッドはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんを細かい目のおろし器でおろし、100gと50gに分ける。
- ② 100gのにんじんを鍋に入れ、浸る位の水を加えて、弱火で煮る。砂糖とレモン汁加え、とろみがつくまで煮る。
- ③ にんじん50gをボウルに入れ、絹ごし豆腐と白玉粉を加えてよく混ぜる。丸めて熱湯でゆっくり茹で、水で冷ます。
- ④ かき氷器でかき氷を作る。
- ⑤ 冷ましたにんじんシロップとコンデンスミルクをかけ、ミント、にんじん白玉、あずきを添える。

YouTubeはこちら!



Point!

🥕 にんじんと豆腐の水分でこねた白玉は、冷たい氷の上でも固くなりなく、かき氷のアクセントになります。

🥕 レモンの酸味が効いたにんじんシロップとコンデンスミルクの甘さがよく合います。

にんじんと豆乳のスコーン

 調理時間: 45分



栄養価1個分

エネルギー	155kcal
たんぱく質	1.7g
脂 質	7.0g
炭 水 化 物	20.9g
食 物 繊 維	0.7g
食 塩	0.1g
カルシウム	23mg
鉄	0.2mg
亜 鉛	0.1mg
ビタミンA	48μg
ビタミンC	0mg

★ 材料 (6個分) ★

- ・ にんじん……………40g
- ・ 白ゴマ油……………40g
- ・ 調製豆乳……………25g
- ・ 薄力粉……………120g
- ・ ベーキングパウダー…小さじ1
- ・ 砂糖……………30g
- ・ 塩……………ひとつまみ

クックパッドはこちら!



YouTubeはこちら!



★ 作り方 ★

- ① にんじんはよく洗い、皮付きのままおろし器でおろす。
- ② ボウルに白ゴマ油、豆乳、おろしたにんじんを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダー、砂糖、塩をふるって加え、練らないようにさっくりと混ぜる。
- ④ まとまったら長方形にしてラップに包み、冷凍庫で 20 分休ませる。
- ⑤ 生地を 6 等分して、180℃に予熱したオーブンで 15 分焼く。

Point!

 生地をつくるときに、**さっくり混ぜることで、サクサクした生地に仕上がります。**

にんじんチョコケーキ

🕒 調理時間
60分

栄養価1人分(1/6切れ)

エネルギー	281kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	14.9g
炭水化物	35.3g
食物繊維	2.0g
食塩	0.3g
カルシウム	39mg
鉄	0.9mg
マグネシウム	34mg
亜鉛	0.6mg
ビタミンA	211μg
ビタミンC	1mg



★ 材料 (16cm エンゼルケーキ型) ★

- ・ にんじん …………… 100g
- ・ バター …………… 60g
- ・ 砂糖 …………… 60g
- ・ 卵 …………… 1個
- (A) 薄力粉 …………… 80g
- (A) アーモンドパウダー …… 20g
- (A) ベーキングパウダー …… 小さじ1
- (B) ココア …………… 大さじ4
- (B) 砂糖 …………… 75g
- (B) 牛乳 …………… 60ml
- (B) バター …………… 20g
- ・ 型に塗るバター …………… 少々
- ・ 型にはたく薄力粉 …………… 少々

クックパッドはこちら!



★ 作り方 ★

- ① 型にバターを塗り、薄力粉をはたいておく。
- ② にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ③ (A)の材料を合わせてふるう。
- ④ ボウルに室温に戻したバターを入れ、砂糖を加え泡立器で白っぽくなるまで混ぜ、溶いた卵を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑤ ④に②と③を3回位に分け、交互に加えながらゴムべらで混ぜる。
- ⑥ 型に⑤を入れ、トントンと空気を抜く。170℃に予熱をしたオーブンで35分程度焼く。
- ⑦ 型から出し、網の上で冷ます。
- ⑧ チョコレートソースを作る。ココアをふるいにかけて鍋に(B)の材料を入れ弱火でとろみがつくまで混ぜながら煮詰め、ケーキ全体にかける。

YouTubeはこちら!



Point!

🥕 チョコレートソースをかけるときに固くなったら、少し牛乳を足して、弱火にかけると塗りやすいです。



★ 監修 ★

東海学院大学
ぎふ農業協同組合
各務原商工会議所
各務原市

★ レシピ制作 ★

東海学院大学 医療栄養学科

令和7年3月発行

