

作ってみよう！ 各務原にんじんを味わう給食レシピ

材料 2人分

**レンジで！にんじんしりしり
ーかんたんバージョンー**



- ・にんじん・・・ピーラー50回分
- ・ツナ缶・・・1/3缶
- ・マヨネーズ・・・大さじ1/2
- ・塩コショウ・・・少々



作り方

1、にんじんは、ピーラーで50回ひく。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで1分20秒加熱する。（500W）



2、1のにんじんに、ツナ、マヨネーズ、塩コショウを混ぜ合わせる。



3、ラップをして、電子レンジで加熱する。（500W 1分程度）

4、熱いうちに軽く混ぜる。（お皿が熱いので、やけどに注意しましょう）



【各務原にんじん ひとくちメモ】

〈産地〉

各務原市東部の鵜沼地区

〈特徴〉

- ①全国でも珍しい二期作で、5月～6月と11月～12月の年2回収穫できる
- ②「黒ボク土」という保水性・透水性・通気性に恵まれた土壌によって鮮やかな色のにんじんが育つ



【調理のおすすめポイント】

- ・包丁や火を使わずに、簡単に作ることができます。
- ・かつおぶしやチーズなどを入れてアレンジしてもおいしく味わえます。
- ・もう一品ほしい時や忙しい朝におすすめです。