

作ってみよう！ 各務原にんじんを味わう給食レシピ

にんじん蒸しパン



材料 6 個分

- ・ホットケーキミックス・・・1袋（200g）
- ・にんじん・・・・・・・・・・小1本（約130g）
- ・バター・・・・・・・・・・10g
- ・牛乳・・・・・・・・・・150ml
- ・アルミカップ（深め）・・・6枚



作り方

- 1、にんじんの皮をむき、すりおろす。
- 2、耐熱ボウルにバターを入れ、電子レンジで10秒程加熱してとくす。
- 3、ボウルにバター、牛乳を入れて混ぜる。
- 4、ホットケーキミックスを少しずつ入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 5、すりおろしたにんじんを入れてかるく混ぜる。
- 6、アルミカップに生地を入れる。
- 7、フライパンの底から1cm程の水を入れて沸騰させる。
- 8、7にアルミカップを並べ、蓋をして弱火で15分～18分蒸す。
(お湯が無くならないように様子を見ながら蒸す)
- 9、竹串でさして、生地がつかなければ完成！



【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。



【おすすめポイント】

* にんじんが苦手な人も食べやすい味に仕上がります。朝ごはんやおやつにぴったりです。

* 給食ではカルシウムなどの栄養を補うために、サイコロチーズを入れて作っています。お好みでチーズを加えても美味しく仕上がります。

