

＼ 教えて /

みんなの

うちのごはん

今月のテーマ

にんじんを使ったレシピ

おかずにもお菓子にも使える
にんじんを使ったレシピをご紹介します
(にんじん中サイズ…約100g)

材料(4人分)	
にんじん…250g	コンソメ…小さじ2
たまねぎ…1個	塩こしょう…適量
バター…20g	ミックスナッツ…20g
水…400ml	オリーブオイル…大さじ1
豆乳…250ml	

作り方

- ①皮をむいたにんじん、たまねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、①を入れ軽く炒める。
- ③②に水、コンソメを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮てからミキサーにかけ、なめらかにする。
- ④鍋にもどして豆乳を加え、沸騰寸前まで温めてから、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に入れ、くだいたミックスナッツ、オリーブオイルをそえる。

豆乳にんじんポタージュ

岐阜市 **ありがとう**さん

Time 参考調理時間:約20分

Kcal 1人あたり:約167kcal



Time 参考調理時間:約1時間

Kcal 1人あたり:約637kcal

材料(4人分)

にんじん…150g	オムレツ
米…2合	卵…8個
冷凍コーン…100g	バター…40g
コンソメ…小さじ2	
塩…小さじ1/2	

作り方

- ①米は洗い、ざるにあげておく。にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ②炊飯器に米とすりおろしたにんじん、水を入れ、コンソメ、冷凍コーンをのせ炊飯する。
- ③フライパンにバターを溶かし、1人につき卵2個分のゆるいオムレツを作る。
- ④②が炊き上がったらく混ぜ、オムライス型でぬき、③をごはんが見えるようにかける。
- ⑤お好みでケチャップをかける。(分量外)



多治見市

りょんママさん

野菜嫌いな子どもも食べやすいごはんです。
オムライスにするともっと食べやすいようです。

にんじんごはん



鮭のもみじ焼き

Time 参考調理時間:約20分

Kcal 1人あたり:約297kcal

材料(4人分)

生鮭…4切	しょうゆ…大さじ1
酒、塩…少々	マヨネーズ…大さじ4
にんじん…100g	パン粉…大さじ1
たまねぎ…1/4個	オリーブオイル…大さじ2

作り方

- ①生鮭は塩、酒をふりかけしばらくおいておく。
- ②皮をむいたにんじん、たまねぎはレンジで加熱してやわらかくし、さらにブレンダーでつぶし、しょうゆで味付けする。
- ③耐熱皿に水気をふきとった鮭の切り身をならべ、②、マヨネーズ、パン粉をのせてオリーブオイルをまわしかけ、グリルで火がとおるまで焼く。

各務原市

ヒロエさん

たまねぎとにんじんのほんのりとした甘みが
おいしいです。



にんじんのパンケーキ

Time 参考調理時間:約15分

Kcal 1枚あたり:約501kcal

材料(2枚分)

にんじん…100g
ホットケーキミックス…200g
卵…2個
炭酸水…200ml
サラダ油…小さじ1

作り方

- ①にんじんは皮をむいてからすりおろし、水分を軽くしぼる。
- ②卵と炭酸水を混ぜあわせ、①も加えさらにまぜる。
- ③②にホットケーキミックスを数回にわけてさっくり混ぜあわせる。
- ④フライパンに薄く油をひき③を流し入れ、ふたをして両面焼く。

可児市

桜子さん

炭酸水を加えるとふわふわに焼けます。
冷めてもふわふわです！

