

主役野菜：ニンジン

目のトラブルを改善し、消化を助け胃腸の働きを補う。

オンエア 2020年1月

材料【4人分】

- ◆米2合 ◆水2合(360ml)
- ◆ニンジン1本 ◆バター10g ◆パセリ少々
- ◆コンソメ1個 ◆塩少々 ◆コショウ少々

<作り方>

1. 米は洗しておく。ニンジンはすりおろす。
2. 炊飯器に、米・ニンジンを入れ、コンソメ・水を加えて炊く。
3. 炊きあがったら、塩・コショウ、バターを加えて混ぜる。
4. 器に盛り、パセリを散らす。

=にんじんライス=



=キャロットラペ=



材料【2人分】

- ◆ニンジン1/2本 ◆レーズン15g
- ◆塩少々 ◆コショウ少々
- ◆オリーブ油少々 ◆酢大さじ1/2

<作り方>

1. ニンジンは細い千切りにする。
 2. レーズン・塩・コショウ・オリーブ油・酢を加えて混ぜ合わせる。
- ★すぐに食べても、1～2日おいてもOK。

材料【8個分】

- (A)
- ◆ニンジン150g ◆ゆで汁大さじ3
 - ◆レモン汁大さじ1 ◆グラニュー糖大さじ2
- (B)
- ◆クリームチーズ100g ◆グラニュー糖20g
 - ◆ヨーグルト50g ◆生クリーム50g
 - ◆牛乳50ml ◆白ワイン大さじ1
 - ◆粉ゼラチン5g ◆水大さじ1
 - ◆ハート型チョコ適量

<作り方>

1. 粉ゼラチンは水に振り入れてふやかし、湯せんで溶かす。
2. ニンジンは薄切りにしてやわらかく煮る。(A)をミキサーに入れかくはんする。1/3の量を別に取り分けておく。
3. (2)のミキサーに(B)を加え、なめらかになるまでかくはんする。
4. 溶かしたゼラチン液を加え混ぜ合わせる。型に流し入れ、冷蔵庫で30分以上冷やし固める。
5. 固まったら、取り分けておいたニンジンピューレを上のにのせ、チョコを飾る。

=キャロットムース=～バレンタインに～

