



にんじんと玉ねぎの中華卵スープ

温活食材 にんじん・しょうが・玉ねぎ・小ネギ・ごま油

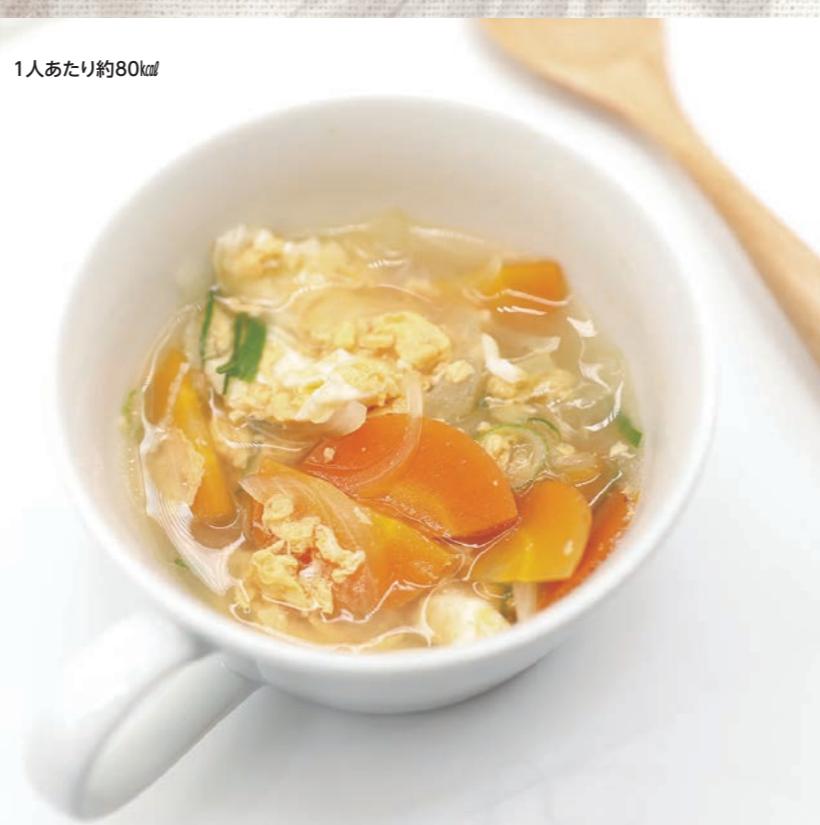
1人あたり約80kcal

材料 (2人分)

- ねぎ…適量
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- 玉ねぎ…1/4個
- 水…300cc
- 卵…1個
- ごま油…小さじ1
- ショウガ…1片
- 塩コショウ…少々

作り方

1. にんじんは半月切り、玉ねぎはスライス、ねぎは小口切り、しょうがはすりおろします。
2. 鍋に水と鶏がらスープの素、にんじん、玉ねぎ、しょうがを入れて火にかけます。
3. 野菜に火が通ったら、溶き卵を回し入れてふんわり固まったら火を止めます。
4. ねぎ、ごま油を入れ、塩コショウで味を整えたら完成です。



食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当が実際に作ってみました!
産直所に並ぶ食材を使って手軽に作れるひと品をご紹介します。



にんじんとほうれん草の肉巻き

温活食材 鶏肉・にんじん・ほうれん草・みそ・すりごま

材料 (2人分)

- 鶏むね肉…1枚
- にんじん…1/2本
- 塩コショウ…少々
- ほうれん草…100g
- しいたけ…1個
- みりん…大さじ1/2
- みそ…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- すりごま…小さじ1

作り方

1. 鶏むね肉は包丁で均等な厚みに開き、麺棒でたたいて薄く伸ばします。
2. ほうれん草は茹でて水分を絞っておきます。にんじんは1cm角の棒状に切り茹でます。しいたけは薄切りにします。
3. 鶏むね肉に塩コショウをふり、野菜を中央に並べて筒状になるようにラップで巻きます。
4. 耐熱皿にのせて600wのレンジで5分加熱し、裏返してさらに5分加熱します。
5. ラップを外し、フライパンで表面に軽く焼き色を付けます。
6. ★の材料を混ぜ合わせ、5にかけたら完成です。



にんじんラペ

温活食材 にんじん・オリーブオイル・ナッツ

材料 (2人分)

- にんじん…1本
- 醋…大さじ1
- ハチミツ…小さじ2
- オリーブオイル…小さじ1
- 塩…少々
- ナッツ…好みで

作り方

1. にんじんは皮ごと千切りにして塩をふり、5分ほど置いておきます。
2. ボールに★と軽く絞ったにんじんを入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしたらナッツを振りかけて完成です。

そのまま食べてもサラダに入れても
サンドwichにしてもOK!

1人あたり約80kcal



食育ソムリエのレシピ
をご紹介しています。
是非ご覧ください!



Instagram



豆知識 おいしいにんじんを選ぶポイント

色が濃く、
つやがあるもの
にんじん本来の味を感じ
やすいです。

持ったときに
重みを感じるもの
中までみずみずしく、
鮮度の目安になります。

軸の切り口が小さめのもの
中心部が細く、にんじん
特有のケセが出にくく
といわれています。

