

## Recipe 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

### 材料(2人分)

- にんじん…1/2本
- 玉ねぎ…1/4個
- 卵…1個
- しょうが…1片
- ねぎ…適量
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- 水…300cc
- ごま油…小さじ1
- 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。

1人あたり約80kcal



## Recipe 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
- ★酢…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…お好みで

### 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ウィッチにしてもOK!



Youtube

食育ソムリエのレシピ  
をご紹介します。  
是非ご覧ください!



Instagram

1人あたり約80kcal



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。

## Recipe 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
- ほうれん草…100g
- しいたけ…1個
- 塩コショウ…少々
- ★みそ…大さじ1
- ★砂糖…小さじ1
- ★みりん…大さじ1/2
- ★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。

食育

地域農業  
応援団!

shokui kitchen

キッチン

食材メモ

にんじん



煮物や炒め物、サラダなど幅広い料理に使われ、日々の食卓に欠かせないにんじん。にんじんには、東洋系と西洋系の大きく分けて2種類あります。栄養分のほか、香りや旨みは皮に多く含まれます。たわしなどを使ってきれいに洗って皮ごと料理するのがおすすめです。

1人あたり約205kcal



## 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、にんじん特有のクセが出にくいといわれています。

