



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 10月

簡単!時短!



にんじんは10~12月頃が旬の食材です。豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くし、がん、心臓病、動脈硬化などに効果があるといわれています。表皮の下に最も多いので、できるだけ皮をむかずに調理することを心がけましょう。油を使って調理すると、ビタミンAの吸収率がアップします。

にんじんの棒ギョーザ風

<材料2人分>

にんじん	60g
キャベツ	60g
豚ひき肉	60g
塩	少々
餃子の皮	12枚
ごま油	大さじ1
水	50ml
A 酢・しょうゆ	各大さじ1
ラー油	適宜
大葉(お好みで巻く)	12枚

<作り方>

- ① ボウルにひき肉を入れ、塩少々を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ② キャベツは粗みじん切りにしてポリ袋に入れ、塩少々をふって軽くもむ。数分置いて、水気を絞る。
- ③ にんじんはみじん切りにし、ラップに包み600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、②に混ぜる。
- ④ ①に③を加えて混ぜ合わせ12等分にする。餃子の皮に具をのせ、皮の縁に水を付けて棒状に包み閉じる。
- ⑤ フライパンにごま油を中火で熱し、④を並べ入れる。焼き色がついたら水を加えて蓋をし、弱火で2分程蒸し焼きにする。(水分がなくなるまで)
- ⑥ 器に盛り付け、Aのたれを添える。



スパイス香るキャロットケーキ

<材料> 17cm パウンド型 1台分

A 米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
シナモンパウダー	小さじ1
ナツメグ(あれば)	少々
にんじん	150g
卵	2個
きび砂糖	80g
塩	ひとつまみ
オリーブ油(サラダ油)	10g
レーズン・くるみ	各20g

<作り方>

- ① にんじんの100gは皮ごとすりおろし、50gは細かい千切りにする。
- ② Aの粉類は、合わせてふるっておく。
- ③ ボウルに卵を溶き、きび砂糖、塩を加え、泡だて器で混ぜる。油を少量ずつ加え混ぜる。
- ④ ③に①のにんじんを入れて混ぜる。
- ⑤ ②の粉類も入れてゴムべらで混ぜ合わせる。
- ⑥ レーズンやくるみを加えてさっくりと混ぜ合わせ、オーブンシートを敷いた型に流し込む。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで30~40分焼く。
- ⑧ 竹串を刺して何もついてこなければ、型から取り出し冷ます。8等分にカットする。



一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
にんじん棒ギョーザ風	269kcal	10.4g	13.3g	28mg	2.1g	1.5g
キャロットケーキ(2切れ分)	255kcal	5.2g	5.5g	64mg	3.1g	0.4g