

キャロットピラフ(フライパン用)

材料

米	150 g
ニンジンジュース	50 cc
人参	10 g
冷コーン	10 g
たまねぎ	40 g
コンソメ	4.5 g
バター	10 g
塩	1.5 g
パセリ	g
水	175 g
オリーブ油	

作り方

- ・米を洗ってザルに上げておく
- ・人参はみじん切りにしておく。
- ①フライパンにオリーブ油を入れたまねぎ、にんじんを炒める。
- ②バターと米を入れ混ぜ合わせ、水とコンソメを加え2分間強火。
- ③ふたをして弱火で15分間煮る。
- ④火を止めて15分間蒸らす。
- ⑤混ぜて完成。



にんじんの葉っぱのふりかけ

材料

にんじんの葉 (茎を除き柔らかい部分のみ)	3 本分
にんじんの皮	5 g
かつおぶし	5 g
いりごま	15 g
さとう	18 g
みりん	15 g
しょうゆ	25 g
ごま油	10 g
水	150 g

作り方

- ①葉・皮ともにみじん切り
- ②ごま油を少量加え①を炒める。調味料と水を加え柔らかく煮る。水分がなくなるまでしばらく煮る。
- ③かつおぶしとごまを加えさっと炒めごま油を加える。



にんじん丸ごとナムル

材料

にんじん	200 g
にんじんの葉	1 本分
しょうゆ	4 g
ごま油	10 g
塩	2.5 g
こしょう	4.5 g
にんにく	1 g
いりごま	10 g

作り方

- ・人参はせん切り、葉は柔らかい部分を1cm幅に切る。
- ①湯を沸かしにんじんをゆでる。(1分程度)水に取り絞る。
- ②葉も2分程度茹でる。
- ③調味料を合わせておく。
- ④③と①を和える。



キャロットスフレ

材料

卵	2 こ
にんじん	150 g
牛乳	60 g
クリームチーズ	70 g
砂糖	30 g
無塩バター	ぬり用

作り方

- ・にんじんは薄切り
- ①にんじんはレンジにかける600W 5分程度
- ②ココット皿にバターを塗っておく
- ④材料をミキサーに入れ、ふんわりするまで攪拌する。
- ④オーブン調理180°Cで30分鉄板にお湯を入れて蒸し焼きにする。

