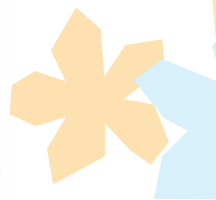




農家×学生

# 恋する野菜 20



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

## 甘さ広がる！ キャロッピーボール

### 【材料】(2人分)

にんじん	125g (小2本)
バター	10g
砂糖	10g
ビスケット	2枚
ココアパウダー	1g
スライスアーモンド	適量
ココナッツロング	適量

### 【作り方】

- ① 鍋にバターを溶かし、すりおろしたにんじんを入れて弱火で10分炒める。
- ② 砂糖を加え、さらに10分程度、水分がなくなるまで炒める。
- ③ 火を止め、②を半分に分ける。
- ④ ③の半分には砕いたビスケット、もう1つには砕いたビスケットとココアパウダーを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をよく冷まし、直径2cmほどの大きさに丸める。
- ⑥ お好みで砕いたスライスアーモンドやココナッツロングをまぶす。

小さい子のおやつにおすすめです。外側にまぶすナッツは、ピーナッツやゴマでもOK。もちろんそのままでもおいしく食べられます。



にんじん農家 やまかわ のぼる 山川 登さん(右)、かなこ 加奈子さん(左) (道明)

子どものおやつにぴったり！アーモンドをまぶすと香ばしくて、食感もビスケットとバターでほろっとしておいしそうですね。うちでは時期をずらして8種類のにんじんを植えています。品種が違くと甘み、色が違うので面白いですよ。

しば えりか 芝 恵梨香さん(左)  
かきはら はるか 柿原 春花さん(右)  
尚絅大学  
生活科学部 4年

