



農家×学生

恋する野菜⁴²



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。

ふるさとを味わって！ にんじん^{まんじゅう}饅頭

【材料】(4個分)

〈1個分99kcal 塩分0.2g〉

【生地】

ホットケーキミックス	80g
にんじん	25g
にんじんジュース	25g
(オレンジジュースでもよい)	

【あん】

にんじん	25g
白ねぎ	10g
豚ひき肉	20g
ごま油	少々
砂糖	3g
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、乱切りにしてミキサーにかける。
- ② ボールにホットケーキミックスを入れ、①とにんじんジュースを加えてよく混ぜ合わせ、ラップをかけ約10～15分生地を休める。
- ③ あんにするにんじんと白ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒める。
- ⑤ ④に③を入れ、調味料で味を整える。
- ⑥ 生地を4等分にして、⑤のあんを入れて丸める。
- ⑦ 丸めた⑥を蒸し器に並べ約10分蒸しあげてできあがり。

生地にもあんにもにんじんが入っています。お茶請けや子どものおやつにピッタリです！菊陽産のにんじんをしっかりと味わって食べてください！



にんじん・たまねぎ農家 ^{よしおか}吉岡 ^{けいたろう}敬太郎さん(上津久礼)

にんじんは、菊陽町で最も栽培されている野菜で、主に11月から6月にかけて収穫されます。今年はあまり天候に恵まれず例年に比べ出荷量が少なくなっていますが、甘く、おいしくできているのでぜひ、菊陽のにんじんを食べてみてください。

^{はまさき}濱崎 ^{かな}佳奈さん
尚絅大学
生活科学部4年

