



農家×学生

# 恋する野菜 54



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。



## 爽やかな甘み！ にんじんジャム

### 【材料】(8~10人分)

〈1人分32kcal 塩分0.0g〉

にんじん	100g
りんご	100g
バター	5g
砂糖	50g
レモン汁	3g

### 【作り方】

- ① にんじんとりんごは、皮をむき、すりおろす。
- ② 鍋にバターを入れ点火し、バターが溶けたら①と砂糖を入れて、中火で煮詰める。
- ③ 水分が少なくなってきたら、レモン汁を加え焦げないように弱火にして、じっくり煮詰める。

砂糖の量は、にんじんやりんごの甘さで加減します。バターが少し入ると、香りがいいです。パンやホットケーキ、クラッカーなどに合います。



にんじん農家 <sup>いわした</sup> 岩下 <sup>ゆうすけ</sup> 勇介さん(戸次)

真夏に発芽し、秋の台風揺られ、-3℃まで冷え込む真冬と過酷な状況乗り越えて育つにんじんは、甘味、香り、色合いが良く、ビタミン、カロテンも豊富で美容や健康に良いです。一人でも多くの人に食べてほしいです。

尚絅大学  
生活科学部2年  
津田 <sup>つだ</sup> <sup>おりは</sup> 桜璃葉さん(左)  
森田 <sup>もりた</sup> みのりさん(右)

