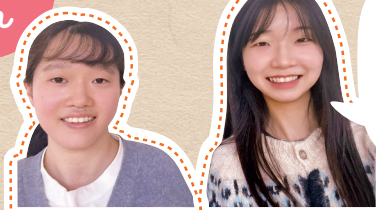


学生
さん



尚綱大学生生活科学部 4 年

いわせ

岩瀬 あゆみさん(左)

ひがくれ ほのか

日隠 歩香さん(右)

にんじんをすりおろすことで甘みがでて、にんじんが苦手なお子さんでも食べやすくなるので、ぜひ試してみてください！

農家 × 学生 恋する野菜

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

114

冬にぴったり！ すりおろしにんじんグラタン

【材 料】(2 人分)

〈1 人分 442kcal 塩分1.8g〉

にんじん 1 本
ブロッコリー 40 g
玉ねぎ 2 分の 1 個
鶏ささみ 100 g
有塩バター 20 g
薄力粉 大さじ 2
牛乳 200cc
コンソメ顆粒 小さじ 1
塩 1.8 g
ピザ用チーズ 60 g



← 過去のレシピはこちらから



Carrot

私のにんじんは、阿蘇から流れてくるきれいな水と火山灰を含んだ栄養たっぷりの土から作るため、とてもおいしくなります。にんじんケーキや野菜炒めなどにすると栄養も摂取でき、とてもおいしいのでぜひ試してみてください。

【作り方】

- ① にんじんは半分に分け、ひとつを細切りにし、もう片方をすりおろす。
- ② ブロッコリーは房ごとに切り、ゆでる。玉ねぎは薄切りにする。鶏ささみはすじを取り、一口サイズに切る。
- ③ フライパンに有塩バターを広げ、①の細切りにしたにんじんと②の玉ねぎを炒める。
- ④ ある程度炒めたら②の鶏のささみを加え、色が変わるまで炒める。
- ⑤ ④に薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ加える。さらに、①のすりおろしたにんじん、コンソメ顆粒、塩を加え、とろみが出てきたら火を止める。
- ⑥ ⑤を耐熱皿にのせ、②のゆでたブロッコリーとピザ用チーズをのせ、オーブンで180℃、10分間加熱し、チーズに焦げ目がつけば完成。

農家
さん



にんじん農家 うえだ こうた 上田 晃太さん(柳水)



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
← QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)