

学生
さん



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も食べやすくなるので、ぜひ試してみてください！

尚絅大学生活科学部4年

いわせ

岩瀬 あゆみさん(左)

ひがくれ ほのか

日陰 歩香さん(右)

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



← 過去のレシピはこちらから



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。



「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。(尚絅大学生活科学部)

農家 × 学生 恋する野菜

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

114



【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、牛乳を少しづつ加える。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°C、10分間加熱し、チーズに焦げ目がつけば完成。



にんじん農家 うえだ こうた
上田 晃太さん(柳水)