

にんじんのかんたんおいしいレシピ

にんじんが苦手な人でも食べれる料理部門

にんじんパウダー入りドライカレー

材料

- ・米3合
- ・水3カップ
- ・にんじんパウダー (大さじ2)
- ・さやいんげん (5本)
- ・なすび (2本)
- ・カレー粉 (てきりょう)
- ・塩、こしょう、ソース、ケチャップ、コンソメスープのもと
- ・合いびき肉 450g
- ・タマネギ 1玉
- ・にんじん 2本
- ・ピーマン (3こ)
- ・プチトマト (6こ)
- ・コーン (大さじ4)
- ・にんにく (少々)
- ・油 (大さじ2分の1)
- ・にんじんパウダー (大さじ3)



作り方

- ①米あらい、米・水・にんじんパウダー大さじ2をたく。
- ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切り。なすび、プチトマトは、1cm角、さやいんげんはははば1cmに切る。
- ③なべに油を入れ、熱し、なすびをいためて火が通ってきたら取り出す。
- ④たまねぎをいため、すき通ってきたら合いびき肉をくわえていためる。
- ⑤肉の色がかわったら、にんじん、ピーマン、さやいんげん、コーン、プチトマトのじゅんにいためるさい後なすびをいためる。
- ⑥カレー粉、塩、こしょう、ソース、ケチャップ、コンソメスープのもと、ニンジンパウダーをいれて水分がなくなるまでにとできあがり。

栄養が残ったまま食べられる部門

人参とかいせんの中かいため

材料

- ・いか
- ・ピーマン
- ・チンゲンサイ
- ・えび
- ・ごま油
- ・酒
- ・醤油
- ・塩コショウ
- ・中華だし



作り方

- ①人参を半月切りにし、さらに半分を食べンゲンサイと一緒にごま油でいためます。
- ②しんなりしてきたら湯通ししたいか、えびを入れて、醤油・酒・塩コショウ・中華だしで味付け、全体に味がなじんだら出来上がりです。

参考 <http://obento12.info/1703.html>

おすすめデザート部門

にんじんパウダークッキー

材料

- ・バター (70g)
- ・さとう (50g)
- ・たまご (2分の1個)
- ・強力粉 (少々)
- ・バニラエッセンス (少々)
- ・小麦粉 (120g)
- ・にんじんパウダー (20g)



作り方

- ①バターをクリームじょうにし、さとうをませ、卵をませる。
- ②小麦粉とにんじんパウダーをませる。
- ③できた生地をれいぞうこで30分ねかせる。
- ④生地をのぼして、かたをぬく。卵をぬる。
- ⑤オーブントースターで10分くらいやく。できあがり。

にんじんかんたん料理部門

にんじんギョウザ

材料

- ・にんじん
- ・マヨネーズ (少々)
- ・塩、こしょう
- ・ギョウザの皮
- ・油
- ・ピザ用チーズ
- ・チーズ

作り方

- ①にんじんをこまかくきる
- ②にんじんとピザ用チーズと、マヨネーズ少々、塩、こしょう少々ませる。
- ③ぎょうざのかわでまく。④油であげる。⑤塩につけてたべる。

