



## 鮮やかなにんじんもち

にんじん嫌いのあの子にも！！

小腹がすいたときにおすすめ！栄養価の高いにんじんを使用したもちっと食感のおやつです。

### 材料4人分

<input type="checkbox"/> にんじん	400g(2~3本)	A	
<input type="checkbox"/> バター	20g	<input type="checkbox"/> 片栗粉	大さじ12(110g)
<input type="checkbox"/> パセリ	適量	<input type="checkbox"/> 鶏がらスープの素	小さじ4
<input type="checkbox"/> 黒コショウ	適量		

## 作り方

1. にんじんは皮ごとすりおろす。
2. ボウルにAと1を入れよく混ぜ、8等分にする。丸く形を整えて薄くのばす。
3. フライパンにバターを溶かし、2を入れ中火で両面焼き色がつくまで焼く。
4. 皿に盛り、パセリを飾り、黒コショウをふる



### 指導のポイント

- ・小さな子ども（2歳～）でもすりおろしたにんじんと片栗粉を混ぜて薄くのばすことができます。
- ・子どもの発達段階によってはすりおろす工程も体験できますね。



### MEMO

日本で広く食べられているニンジンのほとんどは西洋系のニンジンで、その歴史は日本開港の江戸末期に横浜と長崎に持ち込まれたのが始まりと言われています。私たちの住む神奈川県がにんじん流入の玄関口だったとは驚きですね。その後はカレーライスの流行と共に、にんじんの消費量が増加したそうです。

にんじんにはカロテンというオレンジ色の色素が豊富に含まれており、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは動脈硬化や老化を防ぐ役割があります。

参考：<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/nochi/kauaji/nogyo/yasai.html>

提供：神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課

体験



まるめる

知識



日本文化

カテゴリ

おやつ

調理時間

20 min

人数

2人～

費用

¥ ¥ ¥

