



「にんじん」を使用したメニューを紹介

「にんじんと冬野菜のキッシュ」は、冷凍パイシートでお手軽に作ることができます。冬野菜をふんだんに使っているので栄養満点！食べ応えもあり、満足感のある一品です。

「パンナコッタ～オレンジキャロットゼリーのせ～」は、さっぱりとしたオレンジキャロットゼリーと、濃厚でクリーミーなパンナコッタを一度に楽しむことができる二層仕立てのデザートです。

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

にんじんと冬野菜のキッシュ

1人分

エネルギー 283kcal

塩分 0.9g



■材料(18cmケーキ型1個分(6人分))

冷凍パイシート	1枚(160g)	★食塩	ひとつまみ
玉ねぎ	80g	★上白糖	
にんじん	100g	★チキンコンソメ	
じゃがいも	80g	卵	3個
れんこん	60g	生クリーム	200ml
ほうれん草	80g	粉チーズ	お好みで
ベーコン	70g	パセリ粉	
ピザ用チーズ	60g	ブラックペッパー	
サラダ油	適量	ベビーリーフ	60g
		ミニトマト	6個

■作り方

1. 解凍したパイシートを麺棒で伸ばし、ケーキ型にはめ、型からはみ出る生地は取り除き、フォークで底にまんべんなく穴をあける。
2. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cmの角切り、れんこんは5mmの輪切り、ほうれん草、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
3. フライパンに油を引き、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコンを中火で炒める。野菜がしんなりしてきたら、ほうれん草を加え、Aの調味料を入れてさっと炒める。
4. ボウルに卵、生クリームを入れてよく混ぜ、粗熱の取れた3.と、ピザ用チーズを分量の半分入れて混ぜる。
5. 1.で準備した型に4.を流し入れ、上にれんこんを並べ、その上に残りのピザ用チーズを散らす。
6. 200℃に予熱したオーブンで25分焼き、アルミホイルをかぶせて更に200℃で15分焼く。
7. 焼き上がったらお好みで粉チーズ、パセリ粉、ブラックペッパーをかける。
8. 器に、キッシュ、ベビーリーフ、ミニトマトを盛り付けて完成。

パンナコッタ ～オレンジキャロットゼリーのせ～

1人分

エネルギー 193kcal

塩分 0.2g



■材料(4個分)

〈パンナコッタ〉		〈オレンジキャロットゼリー〉	
生クリーム	200ml	にんじん	50g
牛乳	50ml	オレンジジュース	150ml
砂糖	30g	砂糖	30g
粉ゼラチン	3g	粉ゼラチン	2g
ミント	お好みで		

■作り方

1. 鍋に生クリーム、牛乳、砂糖を入れて火にかけ、弱火で温める。
2. 沸騰直前で火から下ろし、粉ゼラチンを加えて溶けるまでよく混ぜる。
3. 粗熱が取れたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. 〈オレンジキャロットゼリー〉
5. ボイルしてやわらかくなったにんじんと、オレンジジュースをミキサーにかけ、ザルでこす。
6. 鍋に4.と砂糖を入れて火にかけ、弱火で温める。
7. 沸騰直前で火から下ろし、粉ゼラチンを加えて溶けるまでよく混ぜる。
8. 3.のパンナコッタに粗熱のとれた6.のゼリーを流し入れ、再度冷蔵庫で冷やし固める。
9. お好みでミントをトッピングしたら完成。

