

仕事に
育児に！ 多忙なあなたをサポートします

手軽に簡単
見ばえよく



野菜ソムリエ プロ
おのの
大野 美香

野菜ソムリエとして約10年間、青果店でデモ付販売促進を行い、3児の母としても奮闘中。野菜果物を通してお客様に寄り添って支えとされるように日々工夫を重ねる。生産者、生活者、小売業をつなぐ販売コーディネーターを目指す。

美香式 ちょい足しレシピ

----- ⑩ 5分で簡単、子どもと一緒に作るニンジンレシピの巻 -----

今回はβ-カロテンたっぷりのニンジン「オレンジ」、リコピン豊富なニンジン「京くれない」を使ったレシピを用意しました。子どもからご年配の方まで食べやすい、しかも子どもと一緒に作れる超簡単なレシピです。栄養たっぷりでパクパク食べられるようなものばかり、ぜひご自宅でお子さまと一緒に作ってみてください。まずは本誌で3レシピ。あらためて「タキイ最前線Web」で追加レシピを加えた拡大版をお届けします。

★「オレンジ」とナガイモのバターソテー★

調理時間の目安



材料(2人分)

- 「オレンジ」……………中1本
- ナガイモ……………200g
- パセリ……………50g
- バター……………12g
- 水……………50cc

作り方

- ①「オレンジ」の皮をむき、1cmくらいの厚さの輪切りにします。
- ②ナガイモも皮をむき、1.5cmくらいの厚さの輪切りにします。パセリは細かく刻んでおきます。
- ③①、②をフライパンに入れて、水とバターを加えてふたをして3分弱火で加熱します。
- ④火が通ったら完成です。



ワンポイント

必ずふたをして調理してくださいね。
お好みでしょうゆを少し垂らしてもおいしいです。

パクパク「ニンジンチーズ」で食べる★「京くれない」ピザ

調理時間の目安



材料(2～3人分)

- 「京くれない」……………中1本
- ミックスチーズ……………100g
- 市販のチルドピザ……………1枚
- 生クリーム……………100cc
- パセリ……………10g

作り方

- ①オーブンを200℃に予熱しておきます。
- ②「ニンジンチーズ」を作ります。「京くれない」をすり下ろしておきます。鍋にチーズと生クリームを入れ弱火で溶かします。そこにすり下ろした「京くれない」を混ぜ合わせます。
- ③市販のチルドピザに②を乗せて、ニンジン成型器で抜いた花を飾り、予熱してあるオーブンで3分30秒焼き、パセリを添えて完成です!!



ワンポイント

乗せる「ニンジンチーズ」は少しかための方がやりやすいです。加熱時に調整してみてください。



実践！簡単幼児食

ふわふわ超時短★「オレンジ」蒸しパン

調理時間の目安



材料(1～2人分)

- 「オレンジ」……………中1/2本
- ホットケーキミックス……………150g
- 卵……………1個
- 水……………100cc
- お好みでマーマレード……………適量
- イタリアンパセリ……………適量

作り方

- ①まず「オレンジ」の皮をむき、すり下ろします。
- ②①をボールに入れてそこにホットケーキミックス、卵、水を入れて混ぜ合わせます。
- ③②を軽くお玉一杯分、お手持ちのマグカップに入れて電子レンジ600Wで1分加熱します。
- ④スプーンで中身をお皿に開けて、イタリアンパセリを飾ったらできあがりです。お好みでマーマレードを塗ったり、メープルシロップをかけたりとアレンジもできます。



ワンポイント

塩やチーズを混ぜ合わせるとケーキサレ風にしてもおいしいですよ。とても簡単で子どもと一緒に作れるような一品です。