

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です

キャロットケーキ

栄養価(1人分) 66kcal

にんじんが苦手なお子様にも大人気！
オーブンがなくてもトースターで調理できるので、ぜひ、挑戦してみてください♪

材 料(マフィンカップ12個分)

小麦粉	240g
ベーキングパウダー	小さじ2
塩	小さじ1
シナモン	小さじ2
砂糖	150g
卵	4個
サラダ油	1カップ
にんじん	中1本(すりおろして1~1.5カップ)
マフィンカップ	12個



作り方

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、塩、シナモンは混ぜてふるっておく。
 - ② 別のボールに砂糖を入れ、卵を1個ずつ、泡立て器で混ぜながら入れる。これにサラダ油を加えてよく混ぜる。おろしにんじんの水気を切り、1~1.5カップを加える。
 - ③ ②に、①を木じゃくしで混ぜる。
 - ④ マフィンカップに7分目くらい入れ、180度~200度のオーブンで10分くらい焼く。
- ※ にんじんに、小麦粉を混ぜるときは、粘りがでないようにさっくりと混ぜます。
※ オーブンのかわりにオーブントースター(7分くらい)でも、上手に焼けます。

にんじんのお料理

にんじんに含まれるカロテンを上手に摂るには、油を使った料理がお勧めです。

てんぷら、きんぴら、バターソテー、炒め物、油入りドレッシングでサラダなどにすると良いでしょう。

ちばの
やさいの
こと



千葉県内の主な産地

富里市、八街市、船橋市、山武市

※千葉県産にんじんは、5月下旬から6月、12月が旬です。

おいしいにんじんの選び方

- 肩の部分が緑色になっていないもの
- 茎の切り口周辺が黒くなっていないもの
- 尻部がしなびていないもの

ちょこっとコラム

船橋市のにんじん栽培

大正初期、船橋市の二宮地区ににんじんの栽培が導入され、昭和42年には国の指定産地の認定を受けました。現在に至っても春夏にんじんの栽培面積は県下第1位、全国でも有数の規模を誇っています。

船橋市の春夏にんじんの収穫時期は4月の下旬から7月上旬までの約2ヶ月間です。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典：ふるさと料理ちばの味／協力：千葉県

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。 <http://www.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>