

藤女子 hana * cam レシピ

『チーズにんじんもち』

藤女子大学人間生活学部人間生活学科松田ゼミと食物栄養学科菊地ゼミでは、フードロス活動をしています。

●レシピ名:にんじんもち

【材料】 (4人分)

にんじん…3本
片栗粉…大さじ3杯 砂糖…大さじ1/2杯
チーズ…50g バター…20g

【作り方】

- ① にんじんをすりおろす。
- ② 砂糖と片栗粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、6等分にする。
- ③ ひとつ分の形を整え、チーズを入れて成形する。
- ④ フライパンにバターを溶かし、両面に焼き色がつくまで焼く。



●ワンポイントアドバイス

カロテンは人参の英語名「キャロット」が由来となっており、それほど人参にはβ-カロテンが豊富なのです！

β-カロテンは体内でビタミンAに変換される栄養素で、目を乾燥から守り、視力を調整します。また抗酸化作用が強く、肌の老化や動脈硬化の予防効果を期待されている栄養素でもあります。

【栄養価】 1人分

| | | |
|--------|-----|------|
| ・エネルギー | 88 | kcal |
| ・タンパク質 | 0.1 | g |
| ・脂質 | 6.0 | g |
| ・食塩 | 0 | g |