

各務原 にんじん レシピ60

各務原市
子育て支援
課
各務原市
子育て支援
課
各務原市
子育て支援
課

- ・主食
- ・主菜
- ・副菜
- ・汁物
- ・デザート



各務原市

Kodak Color Control Patches



© Kodak, 2007 TM Kodak
3/Color Black

Kodak Gray Scale

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19

C Y M

© Kodak, 2007 TM Kodak





目次

〈主食〉

きんぎょ飯	1
各務原にんじんと新しょうがご飯	2
各務原にんじんとひじきごはん	3
各務原キャロットツナライス	4
各務原にんじんとピーズカレー	5

〈主菜〉

きんぎょ飯各務原キャロット!	6
各務原にんじんコロッケ	7
各務原にんじんとたまねぎのかきあげ	8
各務原にんじん入り和風ナゲットあんかけ風	9
各務原にんじんれんこんまんじゅうのあんかけ	10
各務原にんじんくるくる肉巻き	11
各務原にんじん入りつくねの照り煮	12
各務原にんじんたっぷりハンバーグ	13
ささ身の各務原にんじんとチーズ巻き	14
肉団子と各務原にんじんの肉じゃが	15
各務原にんじんロールキャベツ	16
鶏肉と各務原にんじんの甘辛煮	17
鮭と各務原にんじんのミルク煮	18
各務原にんじん煮込みハンバーグ	19
各務原にんじん入り鍋焼き	20
各務原にんじん入りか玉	21
各務原キャロットソースドリア	22
各務原にんじんの麻婆春雨風	23
にんじんの花餃子	24

〈副菜〉

ヘルシー各務原にんじんマリネ	25
各務原にんじんのツナマヨサラダ	26
中華風各務原にんじん春雨サラダ	27
各務原にんじんマセドフン	28
各務原にんじんとほうれん草の中華和え	29
各務原にんじんとかぶの葉の煮浸し	30
ほうれん草と各務原にんじんのナムル	31
各務原にんじんと大根の酢の物	32
各務原にんじんのポン酢炒め	33
各務原にんじんとひじきの炒め煮	34

〈汁物〉

各務原にんじんのポタージュ	35
各務原にんじんと枝豆のポタージュ	36
各務原にんじんのけんちん汁	37
各務原にんじんとかぶのみそ汁	38
各務原にんじんの豚汁	39
各務原にんじんのかき玉汁	40
各務原にんじん入り鶏肉団子のほっこりスープ	41

〈デザート〉

各務原にんじんといちごのムース	42
各務原にんじんとオレンジのプリン	43
各務原にんじんとかぼちゃのプリン	44
各務原にんじんゼリー	45
各務原にんじんロールケーキ	46
各務原にんじんのあっさりチーズケーキ	47
各務原にんじんと小松菜のチーズケーキ	48
栄養バランス最強!もっちり各務原にんじんスコーン	49
各務原にんじんスコーン	50
各務原にんじんのサタさんケーキ	51
各務原にんじんの蒸しパン	52
各務原にんじんと豆腐のパンケーキ	53
各務原にんじんのどら焼き	54
各務原にんじんとさつまいもの茶巾絞り	55
天の川もちもち各務原にんじん	56
にんじんみたちし団子	57
各務原にんじん羊羹	58
各務原にんじんの三色白玉だんご	59
にんじんケーキ	60

うわ、おいしそう!!
全部作りたいくなるネ!!



にんじんの健康パワー

野菜にはビタミン、ミネラルなどの栄養素の他に生体の機能調節に大切な働きをする多様な生理活性成分(ファイトケミカル)が含まれています。

なかでも、にんじんにはβ-カロテンが豊富で、必要に応じて体内で代謝されてビタミンAとなり、視力や皮膚・粘膜の健康維持、また免疫力を高める働きがあります。

さらにβ-カロテンのもう1つの重要な作用として抗酸化ストレス効果があります。

活性酸素は、反応性が強くタンパク質、脂質などの細胞成分に障害を与え、動脈硬化、がん、糖尿病などさまざまな生活習慣病の原因となっています。

β-カロテンは、この酸化ストレスを抑える作用が強く疾病の予防・改善にとって大きな効果があります。

また、にんじんには食物繊維やカリウム、カルシウム、鉄なども豊富で、まさににんじんの健康パワーここにありです。

野澤 義則

東海学院大学 健康福祉学部 管理栄養学科
特別教授 野澤義則 先生 (医学博士 医師)

きんぎょ飯 (各務原郷土料理にんじんご飯)

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 40分
【価格：1人分】 約150円

栄養価
1人分

エネルギー 357kcal
たんぱく質 12.2g
脂質 4.0g
炭水化物 65.9g
食物繊維 2.9g
食塩 1.8g
カルシウム 100mg
鉄 1.2mg
亜鉛 1.8mg
ビタミンA 386μg※
ビタミンC 6mg

※ビタミンAはレチノール活性当量(以下同様)

材料：2人分

- 精白米・・・・・・・・150g(1合)
- 水・・・・・・・・210ml
- にんじん・・・・・・・・100g
- 油揚げ・・・・・・・・40g(小1枚)
- 乾しいたけ・・・・・・・・4g(2枚)
- しらすぼし(微乾燥) 20g
- 濃い口しょうゆ・・・小さじ1(5g)
- 食塩・・・・・・・・・・小さじ1/4(1.2g)
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1(4g)
- 顆粒和風だし・・・小さじ1/4
- さやえんどう・・・・・・10g(2枚)

作り方

- ①米は洗ってざるにあげる。
- ②にんじんはさがきにする。
- ③油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、せん切りにする。
- ④乾しいたけは水につけて戻し、せん切りにする。
- ⑤炊飯器に米を入れ、水と調味料を加えて薄かし、②、③、④としらすぼしを入れて炊く。
- ⑥さやえんどうはすじを取り、熱湯でゆでて水で冷やし、せん切りにする。
- ⑦飯が炊けたら、具と飯を混ぜ、食器に盛り、さやえんどうを天盛りにする。

使用食材や料理のポイント

- *さがきにんじんは、大きさを揃えると火の通りが均等になります。
- *にんじんの炊き込みご飯は、子どもから高齢者までおいしく食べられ喜ばれますので、自宅にある食材を組み合わせてみましょう。
- *「きんぎょ飯」は、各務原の郷土料理で、にんじんを主役、こぼろ、鶏肉、竹輪、かまぼこを加えたり、しらす干しをじゃこ、煮干に変えアレンジされており、家庭料理として親しまれています。学校給食にも導入されています。

各務原にんじんと 新しょうがご飯

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 80分
【価格：1人分】 約100円

栄養価
1人分

エネルギー 320kcal
たんぱく質 7.1g
脂質 2.5g
炭水化物 73.1g
食物繊維 1.3g
食塩 1.3g
カルシウム 28mg
鉄 1.1mg
亜鉛 1.5mg
ビタミンA 152μg
ビタミンC 1mg

材料：2人分

- 精白米・・・・・・・・180g
- 水・・・・・・・・220ml
- 清酒・・・・・・・・16ml
- 薄口しょうゆ・・・・16ml
- にんじん・・・・・・・・40g
- 新しょうが・・・・・・・・20g
- 油揚げ・・・・・・・・10g

作り方

- ①米は洗って、ざるにあげ、水に30分間つける。
 - ②にんじんはせん切りにする。
 - ③新しょうがは太い目のせん切りにする。
 - ④油揚げは油抜きして、細かみじん切りにする。
 - ⑤炊く直前に、にんじん・新しょうが・油揚げ・清酒・薄口しょうゆを入れて炊く。
 - ⑥15分間むらす。
 - ⑦茶碗によそう。
- 5人分(米3合)
- 精白米・・・・・・・・450g(3合)(150g×3)
 - 水・・・・・・・・545ml(カップ2と3/4弱)
 - 清酒・・・・・・・・45ml(大さじ3)
 - 薄口しょうゆ・・40ml(大さじ3弱)1/2本
 - にんじん・・・・1/2本
 - 新しょうが・・・・1塊
 - 油揚げ・・・・4角1枚

使用食材や料理のポイント

- *にんじんと新しょうががよくあっておいしいです。
- *米は、水につけ、十分吸水させてから、具と調味料を加えます。
- *水加減は、米の重量 9.0g×1.4倍(酒ml+しょうゆml)です。
- *米3合炊きたい場合は、米を3合はかり洗って内釜に入れる、水は目盛りまで入れて、清酒としょうゆの量を抜き、炊く直前に酒としょうゆを加えます。
- *夏は薄口しょうゆ、冬は濃い口しょうゆに変えるとよいです。

各務原にんじんと ひじきごはん

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 45～60分
【価格：1人分】 約170円

栄養価
1人分

エネルギー 218kcal
たんぱく質 4.5g
脂質 1.6g
炭水化物 43.3g
食物繊維 2.6g
食塩 1.1g
カルシウム 53mg
鉄 0.7mg
亜鉛 0.8mg
ビタミンA 227μg
ビタミンC 2mg

材料：2人分

- 精白米・・・・・・・・・・ 80g
- 干しひじき(芽)・・・・・・ 6g
- にんじん・・・・・・・・・・ 60g
- 油揚げ・・・・・・・・・・ 6g
- かつおだし・・・・・・・・・・ カップ1(200ml)
- 薄口しょうゆ・・・・・・・・ 10g
- みりん・・・・・・・・・・ 34g

作り方

- ① 干しひじきは水に15分くらい浸して戻し、水気をきっておく。
- ② 油抜きをした油揚げとにんじんは短冊切りにする。
- ③ かつおだし、しょうゆ、みりんを合わせて①②と米と一緒に炊飯する。

使用食材や料理のポイント

- * にんじんを大きく切りすぎると火が通らないため、適度な大きさにするとよいです。
- * ひじきは十分に水気をきってから入れてください。

各務原キャロット! ツナライス

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 60分
【価格：1人分】 約90円

栄養価
1人分

エネルギー 288kcal
たんぱく質 6.3g
脂質 2.9g
炭水化物 56.5g
食物繊維 0.6g
食塩 2.4g
カルシウム 7mg
鉄 0.6mg
亜鉛 1.0mg
ビタミンA 73μg
ビタミンC 1mg

材料：2人分

- にんじん・・・・・・・・・・ 20g
- 精白米・・・・・・・・・・ 140g
- 水・・・・・・・・・・ 210ml
- 固形ブイヨン・・・・・・ 小さじ1
- ツナ(缶詰)・・・・・・・・・・ 20g
- 食塩、こしょう・・・・・・ 少々
- パセリ・・・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① にんじんは、すりおろす。
- ② 湯に固形ブイヨンを溶かしてスープを作る。
- ③ 米を洗い①とツナ(缶詰)、塩と熱いスープを入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら皿に盛りつけてパセリをふる。

使用食材や料理のポイント

- * にんじんのすりおろしを入れることで、彩りがきれいなごはんが炊き上がります。すりおろしにんじんのためににんじんが嫌いな方でも美味しく食べられます。
- * にんじんが入っていることでビタミンAを摂取することができます。

各務原にんじんと ビーンズカレー

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 30分
【価格：1人分】 約320円

栄養価
1人分

エネルギー 279kcal
たんぱく質 11.1g
脂質 12.2g
炭水化物 32g
食物繊維 8.6g
食塩 2.7g
カルシウム 165mg
鉄 1.9mg
亜鉛 1.7mg
ビタミンA 347μg
ビタミンC 11mg

材料：2人分

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ■精白米・・・・・・・・240g | ■固形ブイヨン・・・・3/5個(1.6g) |
| ■ミックスビーンズ・・100g | ■カレーラー・・固形2個 |
| ■豚ひき肉・・・・・・・・60g | ■とろろチーズ・・・・30g |
| ■たまねぎ・・・・・・80g | ■水・・・・・・・・・・260ml |
| ■にんじん・・・・・・・・80g | ■トマト缶・・・・・・120g |

作り方

- ①にんじんはゆでてやわらかくしたら、つぶしてペースト状にし、たまねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に油をしき、豚ひき肉を炒める。ひき肉に火が通ったら、たまねぎとペーストにんじんを加えてたまねぎが透き通るまで炒める。
- ③②にミックスビーンズ、トマト缶、固形ブイヨン、水を入れ沸騰してから10分煮込む。
- ④カレーラーを入れ、5分煮込み、とろろがついてら盛りつけに好みでチーズを盛り、完成。

使用食材や料理のポイント

*ペーストのにんじんを作るのが一手間ですが、高齢者の方などにはやわらかく、食することが出来ます。

きんぎょ飯 各務原キャロツケ!

平成30年にんじん料理コンクール受賞作品
受賞者 山本 祐生



【調理時間】 70分
【価格：1人分】 約250円

栄養価
1人分

エネルギー 272kcal
たんぱく質 8.7g
脂質 4.9g
炭水化物 46g
食物繊維 4.0g
食塩 0.8g
カルシウム 95mg
鉄 2.0mg
亜鉛 1.3mg
ビタミンA 705μg
ビタミンC 23mg

材料：2人分/1人2個

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ■白飯・・・・・・・・・・150g | ■きんぎょ飯・・・・・・約200g |
| ■にんじん・・・・・・・・50g | ■にんじん衣・・・・・・下記Bの分量 |
| ■油揚げ・・・・・・・・1/4枚 | ■卵・・・・・・・・・・約1/2個 |
| ■乾しいたげ・・・・・・中1枚 | ■薄力粉・・・・・・・・適量 |
| ■鶏もも肉・・・・・・・・15g | ■片付けり・・・・・・適量 |
| ■濃口しょうゆ・・・・大さじ1/2 | ■にんじん・・・・・・小1本 |
| ■清酒・・・・・・・・・・小さじ1/2 | ■水・・・・・・・・・・にんじんが浸る位 |
| ■みりん・・・・・・・・・・小さじ1 | ■トレハロース・・・・水に対して30%の重量 |
| ■かつおだし+しいたげの戻し汁 60ml | |
| ■食塩・・・・・・・・・・少々 | |

作り方

- ①白飯を炊き、乾しいたげは水で戻す。
- ②にんじんと鶏もも肉は細かいさいの目に切り、油揚げと乾しいたげはせん切りにする。
- ③鍋に②の材料とAの調味料を加えて中火にかけ、混ぜながら煮含める。
- ④煮汁がなくなってきたら火を止め、白飯に均一に混ぜ合わせてきんぎょ飯の完成。
- ⑤にんじん衣を作る。Bのにんじんの皮をむいて薄くスライスし、水とトレハロースを合わせて薄焼きさせて漬ける。荒熱が取れたら冷蔵庫に入れ、1日休ませる。
- ⑥オーブンを100℃で予熱する。⑤のにんじんの水気をきり、クッキングシートを敷いた天板に重ならないように1枚ずつ並べ、オーブンを1時間焼く。
- ⑦ミキサーやすり鉢などで少し荒めにすり潰し、にんじん衣の完成。
- ⑧ラップにきんぎょ飯を約50gのせ、にんじん型に整える。オーブンを150℃に予熱する。
- ⑨8のきんぎょ飯に、薄力粉、卵液、にんじん衣を順にまぶし、クッキングシートを敷いた天板に置く。
- ⑩予熱しておいたオーブンを約5分焼く。竹串を刺し、中心が温かくなっていれば取り出す。
- ⑪皿に盛り付け、にんじんの葉を表現するようにバサレで飾り付けて完成。

使用食材や料理のポイント

- *形はお好みですが、にんじんの形に整えると親子で楽しく料理が出来ます。
- *口に入れるのにんじんの甘味がいっぱい広がります。

各務原にんじん
コロッケ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】 60分
【価格：1人分】 約110円栄養価
1人分

エネルギー 328kcal
たんぱく質 3.7g
脂質 21.2g
炭水化物 31.9g
食物繊維 4.8g
食塩 1.1g
カルシウム 42mg
鉄 1.0mg
亜鉛 0.6mg
ビタミンA 751μg
ビタミンC 65mg

材料：2人分

- にんじん・・・・・・・・100g
- じゃがいも・・・・・・・・80g
- マヨネーズ・・・・・・・・15g
- 食塩・・・・・・・・1g
- 黒こしょう・・・・・・少々
- 薄力粉・・・・・・・・5g
- 卵(M)・・・・・・・・1/2個
- パン粉・・・・・・・・適宜
- 付け合わせ
- ┌ ミニトマト・・・・・・6個
- └ ピーマン・・・・・・・・30g
- ウスターソース・・・・・好み

作 り 方

- ①じゃがいもは水で洗いそのままラップに包み、600wの電子レンジで約6分加熱する。
- ②にんじんは洗って大きじ1の水を入れたボウルに入れてラップをし600wで約2分加熱する。
- ③①と②を合わせて塩・こしょうをしてできるだけ細かくすりこ木でつぶす。
- ④③にマヨネーズを入れてよく混ぜ、4つに丸める。
- ⑤④に薄力粉、卵、パン粉の順につけて、180℃の油で揚げる。
- ⑥ピーマンはせん切りにして塩・こしょうをふり、電子レンジで30秒加熱、トマトは洗う。
- ⑦皿にコロッケを盛りつけ、付け合わせを添えて、好みでウスターソースをかける。

使用食材や料理のポイント

* にんじんとじゃがいもで電子レンジを使って短時間でコロッケができます。
ポイントはじゃがいもとにんじんをできるだけやわらかくすることです。
かたいとつぶしにくく、また、まとまりにくいため揚げた時にこわれやすいので
注意してください。
マヨネーズで味付けをするため、なめらかでしっかりした味がつきます。

各務原にんじんと
たまねぎのかきあげ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】 10分
【価格：1人分】 約40円栄養価
1人分

エネルギー 177kcal
たんぱく質 2.6g
脂質 10.5g
炭水化物 17.6g
食物繊維 2.8g
食塩 0g
カルシウム 53mg
鉄 0.5mg
亜鉛 0.3mg
ビタミンA 156μg
ビタミンC 23mg

材料：2人分

- にんじん・・・・・・・・20g
- たまねぎ・・・・・・・・140ml
- 揚げ油・・・・・・・・適宜
- 薄力粉・・・・・・・・30g
- 水・・・・・・・・30ml
- 油揚げ・・・・・・・・適量

作 り 方

- ①にんじん、たまねぎを縦横と直角に薄切りにする。
- ②ボウルにふるった薄力粉を入れ、水を入れる。
- ③②のボウルに①で切った野菜を入れ、箸でよくかめる。
- ④中華鍋に油を入れ、170℃～180℃に温度をあげる。
- ⑤お玉に揚げる分だけの野菜をまとめ、箸で押さえながら④に入れる
(入れるときにお玉から滑らすように③の野菜を入れる)。
- ⑥1分揚げたら裏返し、30秒揚げる。
- ⑦よく油を引ききり上げ、完成。

使用食材や料理のポイント

* 喉に詰まらないよう、一口サイズに野菜を切りました。
* 脂っぽくなるので、油から出す時に、よく油をふりおとし、
重ならないようにおいてください。

各務原にんじん入り 和風ナゲットあんかけ風

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 30分
【価格：1人分】 約 150円

栄養価
1人分

エネルギー 267kcal
たんぱく質 12.4g
脂質 13.8g
炭水化物 21.7g
食物繊維 2.9g
食塩 2.4g
カルシウム 100mg
鉄 1.5mg
亜鉛 1.1mg
ビタミンA 371μg
ビタミンC 5mg

材料：2人分

■にんじん・・・・・・・・100g	■薄力粉・・・・・・・・大さじ2(36g)
■木綿豆腐・・・・・・・・280g	■揚げ油・・・・・・・・適量
■ツナ缶・・・・・・・・80g	■水・・・・・・・・150ml
■葉ねぎ・・・・・・・・10g	■濃口しょうゆ・・・・・・・・18g
■ごぼう・・・・・・・・1/3本(60g)	■みりん・・・・・・・・12g
■オクラ・・・・・・・・20g	■清酒・・・・・・・・12ml
■卵(M)・・・・・・・・1個	■片栗粉・・・・・・・・18g
■濃口しょうゆ・・・・・・・・大さじ2強(36g)	■水・・・・・・・・18ml

作り方

- ①ごぼうは長さ2～3cmの薄めのせん切りにして熱水につける。
にんじんも同じように薄めの2～3cmのせん切りにし、オクラは薄切り、葉ねぎはみじん切りにする。
- ②豆腐はキッチンペーパーで包み1時間重し（または電子レンジ500wで2分30秒加熱し、取り出してそのまま冷めるまで重しをする）をして水気をきったもの、油をきったツナ缶、にんじん、水気をきったごぼう、葉ねぎ、オクラ、卵、薄力粉、しょうゆをボウルに入れてよく混ぜる。
- ③②をナゲット型にまるめ、160℃の油で5分ほど揚げる。
- ④小鍋に片栗粉以外のAの調味料を入れ弱火で沸騰させる。
- ⑤沸騰したら火をつけたまま、Bの水溶き片栗粉を入れ混ぜてとろみがつくまで軽く加熱し、ナゲットの上からかける。

使用食材や料理のポイント

*豆腐の水きりをしっかりとすることで、団子に丸めるときに扱いやすくなります。

各務原にんじんれんこん まんじゅうのあんかけ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 40分
【価格：1人分】 約 150円

栄養価
1人分

エネルギー 234kcal
たんぱく質 7.4g
脂質 8.1g
炭水化物 32.7g
食物繊維 1.5g
食塩 1.5g
カルシウム 22mg
鉄 0.7mg
亜鉛 0.5mg
ビタミンA 44μg
ビタミンC 29mg

材料：2人分

れんこんまんじゅう	あんかけのあん
■れんこん・・・・・・・・120g	■鶏ひき肉・・・・・・・・50g
■乾しいたげ・・・・・・・・1g	■かつおだし・・・・・・・・180ml
■にんじん・・・・・・・・10g	■濃口しょうゆ・・・・・・・・10ml
■食塩・・・・・・・・0.6g	■食塩・・・・・・・・0.6g
■卵白・・・・・・・・20g	■上白糖・・・・・・・・15g
■片栗粉・・・・・・・・30g	■清酒・・・・・・・・5ml
■揚げ油・・・・・・・・適量	■しょうが汁・・・・・・・・少々

作り方

- ①乾しいたげは水で、もどしておく。
- ②れんこんはすりおろし、みじん切りにした乾しいたげ、にんじんを混ぜ、さらに卵白、食塩、片栗粉を入れよく混ぜて団子を作る。
- ③②の団子を160℃でゆっくりと揚げる。
- ④鶏ひき肉を入れ、炒める。かつおだし、Aの調味料を入れ、あくを取る。
- ⑤沸騰したらBの水溶き片栗粉をいれ、とろみをつける。
- ⑥れんこんまんじゅうにあんをかける。
（上にねぎなどのせると見た目がきれいになります！）

使用食材や料理のポイント

- *油で揚げたれんこんまんじゅうにひき肉入りのあんをかけることで、れんこんまんじゅうの表面がやわらかくなり、またたんぱく質や水分の補給ができます。
- *ねぎをのせると彩りが良くなり、見た目がさらによくなります。

各務原にんじん
くるくる肉巻き

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
25分【価格：1人分】
約 280円栄養価
1人分

エネルギー	319kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	19.1g
炭水化物	15.1g
食物繊維	3.2g
食塩	2.8g
カルシウム	162g
鉄	1.2mg
亜鉛	2.9mg
ビタミンA	527μg
ビタミンC	28mg

材料：2人分

- 豚薄切り肉・・・140g(10枚)
 - にんじん・・・120g
 - プロセスチーズ・・・2枚
 - さやいんげん・・・6本
 - 塩・こしょう・・・少々
 - 薄力粉・・・適宜
 - 油・・・小さじ2
- | | |
|---|-----------------|
| A | ■濃口しょうゆ・・・大さじ2 |
| | ■清酒・・・小さじ2 |
| | ■上白糖・・・小さじ1・1/2 |
| | ■付け合わせ |
| | ■キャベツ・・・40g |
| | ■ミニトマト・・・4個 |

作 り 方

- ①にんじんは4cmくらいの長さで細く切って洗い、600wの電子レンジで約3分加熱する。
- ②さやいんげんは洗ってそのままジップロックに入れて電子レンジで約2分加熱して、半分切る。
- ③プロセスチーズは半分から1/3に切っておく。
- ④肉を広げチーズ、にんじん、さやいんげんを並べてきつめにくるくると巻く。塩・こしょうをふり、薄力粉を薄くふる。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、④を並べて転がしながら全体に焼き色がついたら、Aを入れて少しとろみがつくまで焼く。皿に盛りつける。
- ⑥付け合わせはせん切りのキャベツとミニトマトを添える。

使用食材や料理のポイント

- *肉は均等に焼けるようにコロコロと転がして焼く。焼く時はまず、巻き終わりを下にして焼き始めると巻いたところがくっついて焼くことができます。

各務原にんじん入り
つくねの照り煮

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
30分【価格：1人分】
約 129円栄養価
1人分

エネルギー	226kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	14.7g
炭水化物	20.4g
食物繊維	0.7g
食塩	1.1g
カルシウム	24g
鉄	0.9mg
亜鉛	0.9mg
ビタミンA	179μg
ビタミンC	3mg

材料：2人分

- 鶏ひき肉・・・100g
 - たまねぎ・・・25g
 - にんじん・・・20g
 - やまいも・・・10g
 - はんぺん・・・10g
 - しょうが汁・・・少々
 - 濃口しょうゆ・・・12g
 - 卵・・・25g
 - 片栗粉・・・20g
 - 油・・・14g
 - 上白糖・・・15g
- | | |
|---|----------------|
| A | ■だし汁・・・30ml |
| | ■清酒・・・30g |
| | ■濃口しょうゆ・・・12ml |
| | ■みりん・・・15g |
| | ■付け合わせ |
| | ■じゃがいも・・・60g |
| | ■有塩バター・・・6g |
| | ■牛乳・・・80ml |
| | ■塩こしょう・・・少々 |
| | ■キャベツ・・・80g |

作 り 方

- ①たまねぎはみじん切り、にんじんはすりおろして炒める。
 - ②やまいもはすりおろし、はんぺんはフードプロセッサにかけける。
 - ③鶏ひき肉にしょうが汁、しょうゆを入れて軽くかき混ぜ、①と溶き卵、片栗粉を加える。混ぜたら少を入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜる。
 - ④フライパンを熱し、油を入れ、③をスプーンですく入れ形を整えて両面を焼く。
 - ⑤④を端に寄せ、余分な油を取ったら、上白糖を加えて焦げないように絡める。
- | | |
|---|--|
| B | ⑥Aを回し入れて、汁がなくなるまで煮る。 |
| | ⑦キャベツは一口サイズに切り、じゃがいもと一緒に蒸し器に入れる。 |
| | ⑧蒸せたらじゃがいもは皮をむき、熱いうちにつぶす。 |
| | ⑨⑧にバターと牛乳を入れて混ぜて鍋に入れ、火にかけて、やわらかくなるまで煮て、塩こしょうで味を付けて盛りつける。 |
| | ⑩キャベツは6分くらい蒸したら盛りつける。 |

使用食材や料理のポイント

- *つくねの生地ははんぺんやまいもを入れることでやわらかくなります。
- *つくねの貝のたまねぎとにんじんはすりおろしたり、炒めることで生地と一体化し食べやすいです。
- *煮汁はとろみをつけてつるんつとした舌触りです。
- *付け合わせのキャベツは蒸しであるのでやわらかく、またマッシュポテトもふわっとなっているので食べやすいです。

各務原にんじん たっぷりハンバーグ

平成 29 年にんじん料理コンクール受賞作品
受賞者 金子 詩穂



【調理時間】
40 分

【価格：1 人分】
約 250 円

栄養価
1 人分

エネルギー 410kcal
たんぱく質 25.2g
脂質 23.3g
炭水化物 4.2g
食物繊維 2.5g
食塩 2.5g
カルシウム 105mg
鉄 3.1mg
亜鉛 4.9mg
ビタミン A 620 μg
ビタミン C 25mg

材料：2 人分

- | | |
|------------------|---------------------|
| ■にんじん・・・150g | ■にんじんのソース |
| ■ひき肉(牛・豚)・・・100g | ■にんじん・・・作り方①の 1/3 量 |
| ■木綿豆腐・・・100g | ■トマトケチャップ・・・35g |
| ■たまねぎ・・・38g | ■付け合わせ・・・ |
| ■パン粉・・・13g | ■トマト・・・1/2 個 |
| ■卵・・・M1/2 個 | ■レタス・・・2 枚 |
| ■食塩・・・3g | ■きゅうり・・・薄切り 6 枚 |
| ■黒こしょう・・・適量 | |

作 り 方

- ①にんじんは水から 15～20 分間ほどゆわかるまで茹でる。
水気をきり、マッシャーで荒めにつぶす。
 - ②たまねぎはみじん切りにし、フライパンであめ色になるまで炒め、冷ます。
 - ③ひき肉、木綿豆腐、パン粉、卵、塩、こしょう、②を大きなボウルに入れ、粘りが出るまでよくこねる。
 - ④①の 2/3 量を③に加えて混ぜ合わせ、小判型に整える (1 人 2 個)。
 - ⑤フライパンに油を熱し、④を並べて弱火で蓋をして 3 分間焼く。
 - ⑥フライ返しでひっくり返し、同じように裏面を 3 分間焼く。
 - ⑦付け合わせと焼き上がったハンバーグを皿に盛り付ける。
- にんじんソース
⑧①の残りににんじんトマトケチャップを合わせてソースを作る。
ハンバーグににんじんソースを添えて出来上がり。

使用食材や料理のポイント

- *若男女、どなたでも食べやすいにんじん料理を目指しました。
- *黒こしょうの量を調節することで自分好みにアレンジ出来ます。

ささ身の各務原にんじんと チーズ巻き

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】
30 分

【価格：1 人分】
約 160 円

栄養価
1 人分

エネルギー 268kcal
たんぱく質 21.6g
脂質 13.3g
炭水化物 14.1g
食物繊維 1.8g
食塩 1.2g
カルシウム 163mg
鉄 1.0mg
亜鉛 1.4mg
ビタミン A 268 μg
ビタミン C 14mg

材料：2 人分

- | | |
|-----------------------|-------------|
| ■鶏肉(ささ身)・・・2 本 (120g) | 衣 |
| ■食塩・・・小さじ 1/8 (0.6g) | ■小麦粉・・・20g |
| ■こしょう・・・少々 | ■卵・・・1/2 個 |
| ■にんじん・・・40g | ■生パン粉・・・30g |
| ■スライスチーズ・・・2 枚 (36g) | ■パセリ・・・5g |
| | ■付け合わせ |
| ■揚げ油・・・適量 | ■トマト・・・60g |
| | ■レタス・・・60g |

作 り 方

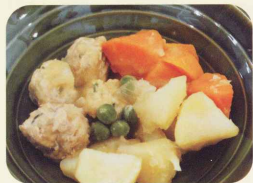
- ①ささ身は筋をとり、観音開きにして、塩・こしょうをする。
 - ②にんじんは細いせん切りにする。
 - ③パセリはみじん切りにして、生パン粉に混ぜる。
 - ④ささ身に、にんじんとチーズをおき、巻く。
- 衣
⑤小麦粉、溶き卵、生パン粉(パセリ入り)の順につける。
⑥フライパンに油を入れ、180℃に熱してきつね色に揚げる。
⑦皿に、ささみを半分切って盛り、付け合わせのトマト・レタスを添える。

使用食材や料理のポイント

- *各務原にんじんは、細く切って揚げる。にんじんは食べ頃のやわらかさになります。
- *観音開きは、ささみの中心に肉の厚さの 1/2 位の切り込みを入れて、左右に切り込みを入れて開きます。左右に扉が開いたような状態にします。
- *生パン粉は、食パンをちぎってミキサーにかけてもよいです。

肉団子と
各務原にんじんの肉じゃが

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
30分 【価格：1人分】
約90円栄養価
1人分

エネルギー 167kcal
たんぱく質 6.9g
脂質 8.5g
炭水化物 15.7g
食物繊維 2.2g
食塩 0.8g
カルシウム 24mg
鉄 0.7mg
亜鉛 0.9mg
ビタミンA 189μg
ビタミンC 17mg

材料：2人分

肉団子

■豚ひき肉・・・30g
■鶏ひき肉・・・30g
■たまねぎ・・・20g
■粟ねぎ・・・20g
■じゃがいも・・・60g
■にんじん・・・50g
■たまねぎ・・・60g
■グリーンピース・・・6g

A
■食塩・・・1g
■上白糖・・・1g
■濃口しょうゆ・・・4g
■油・・・8g
■水・・・250ml

作り方

- ①たまねぎはくし切りにし、にんじんは小さめ乱切りにする。じゃがいもは一口サイズに切り、水にさらす。
- ②鍋に油を熱し、①のたまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。
- ③水を入れ沸騰させ、②がやわらかくなってきたらAの調味料をすべて入れる。

肉団子

- ④ボウルにみじん切りにしたたまねぎと粟ねぎを入れ、合い挽き肉（豚・鶏）を入れてねばりがでるまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤③の鍋に④のつみれをスプーンですくい丸め、そっと鍋にいれる。

- ⑥落し蓋をし、弱火で10～15分煮込む。
- ⑦別の鍋でグリーンピースをゆでる。
- ⑧器にもりつけて完成。

使用食材や料理のポイント

- *じゃがいもやにんじんを長時間煮ることにより、歯に力がいれなくても食べれるほろほろの肉じゃがができました。
- *食べやすい一口サイズにしました。

各務原にんじん
ロールキャベツ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
30分 【価格：1人分】
約120円栄養価
1人分

エネルギー 143kcal
たんぱく質 8.9g
脂質 6.0g
炭水化物 13.3g
食物繊維 2.7g
食塩 2.5g
カルシウム 54mg
鉄 1.3mg
亜鉛 0.7mg
ビタミンA 265μg
ビタミンC 10mg

材料：2人分

■キャベツ・・・80g
■にんじん・・・40g

A
■合い挽き肉・・・60g
■食塩・・・少々
■黒こしょう・・・少々
■たまねぎ・・・30g
■にんじん・・・30g
■パン粉・・・6g
■牛乳・・・30ml

■水・・・300ml
■固形ブイヨン・・・6g
■白みそ・・・16g
■調整豆乳・・・50ml
■黒こしょう・・・少々

作り方

- ①Aのたまねぎ、にんじんはみじん切りにしてやわらかくなるまで煮る。
- ②にんじんがやわらかくなったらザルにあげて粗熱をとる。
- ③キャベツは1枚ずつはがし、鍋に湯を沸かし、しんなりするまでゆで、水気をきる。
- ④ボウルにAのパン粉、牛乳を入れて混ぜ、合い挽き肉、食塩、こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ⑤②を練ったひき肉と混ぜ合わせて、よくこねる。
- ⑥等分してキャベツでくるみ、巻き終わりの葉先を串で刺して固定する。
- ⑦鍋に巻き終わりを下にしてロールキャベツとスライスにんじんを並べ、ブイヨン、水を加え弱火で煮込む。
- ⑧火を止めて味噌を溶き、調整豆乳、黒こしょうを加える。
- ⑨串を外して皿に盛る。

使用食材や料理のポイント

- *ロールキャベツのたねに入る野菜を炒めず、茹でることによってたねにやわらかくすることができ、たねが食べる時にはばらばらにならないようにおさえられています。
- *巻くキャベツは芯が硬いので薄くそいでください。

鶏肉と
各務原にんじんの甘辛煮

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
20分【価格：1人分】
約260円栄養価
1人分

エネルギー 529kcal
たんぱく質 20.2g
脂質 9.2g
炭水化物 21.14g
食物繊維 1.9g
食塩 1.4g
カルシウム 32mg
鉄 0.9mg
亜鉛 2.1mg
ビタミンA 364μg
ビタミンC 1.4mg



材料：2人分

■にんじん・・・・・・・・100g	■清酒・・・・・・・・15ml
■だいこん・・・・・・・・100g	■上白糖・・・・・・・・7g
■鶏もも肉・・・・・・・・200g	■濃口しょうゆ・・・・・大さじ1(15g)
■唐辛子・・・・・・・・0.8g	■みりん・・・・・・・・6g
■油・・・・・・・・8g	



作り方

- ①にんじん・だいこんは皮をむき1cmくらい薄いちょう切りにする。
- ②鶏もも肉は一口大に切る。
- ③鍋に油をしき、①と②を炒め2等分に分けた唐辛子を入れてサッと炒める。
- ④③の鍋にひたひたの水を入れ、沸騰したら清酒・上白糖を入れて中火にし約5分煮てから、しょうゆとみりんを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。



使用食材や料理のポイント

*にんじん・だいこんは薄くちょう切りにすると早くやわらかくなり、鶏肉の味がしみ込んで、美味しくなります。

鮭と各務原にんじんの
ミルク煮

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
30分【価格：1人分】
約49.3円栄養価
1人分

エネルギー 166kcal
たんぱく質 12.7g
脂質 2.6g
炭水化物 23.3g
食物繊維 3.5g
食塩 0.4g
カルシウム 161mg
鉄 1.0mg
亜鉛 0.9mg
ビタミンA 247μg
ビタミンC 25mg



材料：2人分

■鮭(水煮缶)・・・・60g	■顆粒中華だし・・・・1g
■にんじん・・・・・・・・20g	■清酒・・・・・・・・10ml
■乾しいたけ・・・・4g	A ■塩・こしょう・・・・・少々
■菜ねぎ・・・・・・・・40g	■牛乳・・・・・・・・160ml
■さつまいも(蒸し)・・・・・60g	■水・・・・・・・・8ml
■ほうれんそう・・・・60g	B ■片栗粉・・・・・・・・4g
■水・・・・・・・・120ml	



作り方

- ①鮭(水煮缶)の水分をきる。ほうれんそうは根元を切り落としてよく洗い、ざく切りにし、にんじんは細冊切りにする。
- ②さつまいも(蒸し)は、1cm厚さのちょう切り、菜ねぎは輪切りに、乾しいたけはたっぷりの水で戻し、せん切りにする。
- ③鍋に水とにんじんを入れて加熱し、にんじんが火を通ったらほうれんそう・菜ねぎ・乾しいたけを加え、更に煮る。
- ④野菜がしんなりしてきたら、Aの調味料と鮭(水煮缶)、さつまいもを加える。
- ⑤④が温まったら、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



使用食材や料理のポイント

*ほうれんそうは、煮込み過ぎるとどろどろになるため注意してください。
*水溶き片栗粉を加えてとろみをつけることで、高齢の方でも食べやすくなる工夫をしました。
*カルシウムなどミネラルの摂取ができます

各務原にんじん 煮込みハンバーグ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 20分
【価格：1人分】 約230円

栄養価
1人分

エネルギー 324.3kcal
たんぱく質 15.0g
脂質 20.5g
炭水化物 18.4g
食物繊維 1.3g
食塩 3.5g
カルシウム 28.7mg
鉄 1.6mg
亜鉛 2.3mg
ビタミンA 126μg
ビタミンC 2.2mg

材料：2人分

- | | | |
|-------------|---------------|------------------------|
| ■牛ひき肉・・・60g | ■パン粉・・・12g | ■デミグラスソース・・・1/2缶(140g) |
| ■豚ひき肉・・・60g | ■牛乳・・・20ml | ■赤ワイン・・・24ml |
| ■たまねぎ・・・40g | ■食塩・・・0.4g | ■水・・・80ml |
| ■にんじん・・・40g | ■黒こしょう・・・0.2g | ■有塩バター・・・4g |
| ■卵・・・40g | ■油・・・4g | ■フロッキー・・・120g(6房) |

作り方

- ①にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ②卵、食塩、こしょうを混ぜる。
- ③①と②をひき肉(牛ひき肉・豚ひき肉)をまぜ、牛乳に浸したパン粉を加えて粘りがでるまでよくこねる。
- ④③を適度のサイズに成型し、フライパンに油を入れて最初は中火焦げ目がいたら、両面を弱火でじっくり焼く。
- ⑤焼き終わったら鍋にデミグラスソース、赤ワイン、水、有塩バターを入れて④をいれ、フロッキーと煮込む
- ⑥適度に煮込んだら皿に移して完成。

使用食材や料理のポイント

*煮込みハンバーグはさらにひと手間かけて煮込むことで、本来のハンバーグの硬さよりもかなりやわらかく高齢者が食べやすくなりました。

各務原にんじん入り 卵焼き

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 20分
【価格：1人分】 約40円

栄養価
1人分

エネルギー 210kcal
たんぱく質 11.6g
脂質 15.3g
炭水化物 4.6g
食物繊維 0.4g
食塩 1.3g
カルシウム 105mg
鉄 1.4mg
亜鉛 1.3mg
ビタミンA 242μg
ビタミンC 1mg

材料：2人分

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ■卵(M)・・・3個(150g) | ■食塩・・・小さじ1/4(1.3g) |
| ■にんじん・・・30g(4cm) | ■上白糖・・・小さじ2(6g) |
| ■チーズ・・・20g(スライスチーズ1枚) | ■ごま油・・・5g |

作り方

- ①にんじんは細目のせん切りにして600wの電子レンジでラップをして1分半加熱する。
 - ②チーズは1cm幅くらいに切る。
 - ③卵は割りほくしておく。卵の中へ粗熱がとれた①と②を入れて調味料を加えて混ぜる。
 - ④卵焼き器にごま油を入れて熱して4分の1の卵液を流し入れて菜箸で2～3回かき混ぜて全体をまとめるようにする。
 - ⑤まとめた卵を片方に寄せて、空いた部分にごま油を流す。
 - ⑥卵液を流し入れて、まとめた部分を芯にして卵を巻くようにして焼く。これを何度か繰り返す。
 - ⑦巻きずしラップに包んで形をととのえ、冷ます。粗熱がとれたら、ラップをはずして盛りつける。
- *大根おろしなどを手前に盛り、しょうゆを適量かける。

使用食材や料理のポイント

*にんじんを少し入れるので切って盛りつけると、鮮やかな赤色が見えて彩りがよくなります。2人分を一緒に作るど、卵が巻きやすく、皿盛をしたときにボリュームがです。

各務原にんじん入り かに玉

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 15分
【価格：1人分】 約88円

栄養価
1人分

エネルギー 205kcal
たんぱく質 11.0g
脂質 11.4g
炭水化物 13.3g
食物繊維 0.7g
食塩 3.3g
カルシウム 67mg
鉄 1.4mg
亜鉛 1.0mg
ビタミンA 239μg
ビタミンC 2mg

材料：2人分

■卵・・・・・・・・・・2個	■水・・・・・・・・・・30ml
■顆粒中華だし・・・小さじ1(5g)	■穀物酢・・・・・・・・大さじ1(14g)
■食塩・・・・・・・・・・少々	■濃口しょうゆ・・・大さじ1強(18g)
■こしょう・・・・・・少々	■上白糖・・・・・・・・大さじ1(10g)
■ごま油・・・・・・・・10ml	■片栗粉・・・・・・・・10g
■にんじん・・・・・・40g	■水・・・・・・・・・・10ml
■かに風味かまぼこ・・・40g	
■葉ねぎ・・・・・・・・10g	

作 り 方

- ①かに風味かまぼこは一口大の長さに切り、ほくす。
- ②にんじんは皮をむき、みじん切りにし、やわらかくなるまで下茹でする。
- ③葉ねぎは細かい小口切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し①と②と③を炒めAで下味をつけ、火からおろし、粗熱をとる。
- ⑤ボウルに卵を割り入れ、④を混ぜフライパンに油を熱し、大きく混ぜながらふわりとしたかに卵を焼く、器に盛る。
- ⑥鍋にBを入れサッと煮たてさせて調味し、Cの水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑤のかに卵にかける。

使用食材や料理のポイント

*かに卵に、にんじんを入れ、卵から良質なたんぱく質を、にんじんからビタミンと食物繊維をバランスよく摂取できる1品です。

各務原キャロットソース ドリア

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 80分
【価格：1人分】 約200円

栄養価
1人分

エネルギー 824kcal
たんぱく質 30.8g
脂質 32.2g
炭水化物 97.9g
食物繊維 3.9g
食塩 4.2g
カルシウム 396mg
鉄 1.9mg
亜鉛 4.2mg
ビタミンA 808μg
ビタミンC 10mg

材料：2人分

■白飯・・・・・・・・・・300g	■ホワイトソース
■トマトケチャップ・・・大さじ4	■有塩バター・・・・・・・・40g
■食塩・・・・・・少々	■薄力粉・・・・・・・・・・大さじ4
■マッシュルーム・・・1缶(70g)	■牛乳・・・・・・・・・・400ml
■鶏もも肉・・・・・・100g	■にんじん・・・・・・100g
■にんじん・・・・・・80g	■食塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
	■こしょう・・・・・・少々

作 り 方

- ①にんじんは1cm角、マッシュルームは1口サイズに切る。鶏肉は一口サイズに切って、塩・こしょうで軽く味付けしておく。
- ②フライパンに油をひき、鶏肉、にんじんの順に炒め、鶏肉に火がとおったら白飯を入れてまぜケチャップで味付けをする。
- ③グラタン皿に②を盛りつける。
- ④にんじんはすりおろしておく。
- ⑤耐熱容器にバターと薄力粉をいれ、600wでふたをしないで1分間加熱する。加熱後泡立て器でかき混ぜ、牛乳、すりおろしにんじん、塩、こしょうを加えさらにかき混ぜ600wで1分ずつ3回に分けて加熱、その都度よく混ぜる。クリーム状になるまで30秒追加していく。
- ⑥ホワイトソースを③にかけ、チーズをのせて、230℃に予熱したオーブンで、5分から10分くらいで焦げ目をつける。

使用食材や料理のポイント

*ホワイトソースは電子レンジで作るため、意外に簡単に作ることができます。残りのご飯があれば、それを使って簡単にドリアができます。

各務原にんじんの 麻婆春雨風

平成 30 年にんじん料理コンクール受賞作品
受賞者 青木 早希



【調理時間】 20分
【価格：1人分】 約 250円

栄養価
1人分

エネルギー 128kcal
たんぱく質 5.7g
脂質 6.5g
炭水化物 12.0g
食物繊維 2.6g
食塩 0.9g
カルシウム 28mg
鉄 0.5mg
亜鉛 1.0mg
ビタミンA 560μg
ビタミンC 7mg

材料：2人分

- | | |
|--------------------|------------------------|
| ■ にんじん・・・・・・・・2本 | ■ ごま油・・・・・・・・小さじ2 |
| ■ 豚ひき肉・・・・・・・・100g | ■ 豆板麵・・・・・・・・小さじ1〜お好みで |
| ■ しいたけ・・・・・・・・2枚 | ■ 塩・・・・・・・・ひとつまみ |
| ■ にんにく・・・・・・・・少し | ■ ねぎ・・・・・・・・適量 |
| ■ しょうが・・・・・・・・少し | ■ 水・・・・・・・・400cc |
| | ■ オイスターソース・・小さじ2 |
| | ■ 鶏がらスープの素・・小さじ2 |
| | ■ みりん・・・・・・・・小さじ2 |
| | ■ 片栗粉・・・・・・・・大さじ1と1/2 |

作 り 方

- ① にんじんはスライサーで長いままスライスし、細切りにする。(春雨くらの細さ)
- ② しいたけはスライスし、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③ Aをよく混ぜておく。
- ④ フライパンに豚ひき肉、しょうが、にんにくを入れて火にかける。
- ⑤ 豚ひき肉の色が変わったら、豆板麵、塩ひとつまみを加えて炒める。
- ⑥ ⑤へ①のにんじんを加えて、全体に油がまわったら、Aをよく混ぜてから加える。
- ⑦ 全体にとろみがついたら、さらに中火で1分は加熱して、仕上げにごま油を垂らして完成。お好みで小口切りのねぎを散らす。

使用食材や料理のポイント

- * にんじんを春雨に見立てる為に極細に切ることです。
- * 合わせ調味料を加える前にしっかりと混ぜてから加えて、とろみがついてから、1分間位はしっかり火を通してください。

にんじんの花餃子

平成 30 年にんじん料理コンクール受賞作品
受賞者 後藤 優里



【調理時間】 30分
【価格：1人分】 約 105円

栄養価
1人分

エネルギー 256kcal
たんぱく質 12.2g
脂質 12.1g
炭水化物 21.9g
食物繊維 1.9g
食塩 0.9g
カルシウム 22mg
鉄 0.9mg
亜鉛 1.7mg
ビタミンA 350μg
ビタミンC 4mg

材料：2人分

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ■ にんじん・・・・・・・・100g | ■ しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2 |
| ■ しょうが・・・・・・・・5g | ■ 酒・・・・・・・・小さじ1 |
| ■ 豚ひき肉・・・・・・・・100g | ■ 塩・・・・・・・・少々 |
| ■ 餃子の皮・・・・・・・・12枚 | |

作 り 方

- ① にんじんを薄切りにする。
- ② 豚ひき肉と千切りにしたしょうがを炒め、にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ 塩・酒・しょうゆを加え味をつける。
- ④ しょうがの皮を端が重なるように並べ、炒めたにんじんをのせる。
- ⑤ 凍った皮を半分に折りにんじんを包み、端から巻く。
- ⑥ フライパンに並べて焼き、焼き色がついたら水を入れて蒸らし、皮がやわらかくなるまで蒸し焼きにする。

使用食材や料理のポイント

- * 具を入れすぎず、巻くときに軽めに巻くと皮が広がりやすく、見た目がきれいに作れます。

ヘルシー
各務原にんじんマリネ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
10分【価格：1人分】
約30円栄養価
1人分

エネルギー 60kcal
たんぱく質 0.4g
脂質 4.0g
炭水化物 5.2g
食物繊維 1.0g
食塩 0.1g
カルシウム 12mg
鉄 0.1mg
亜鉛 0.1mg
ビタミンA 280μg
ビタミンC 3mg

材料：2人分

- にんじん・・・・・・・・・・ 80g
- 食塩・・・・・・・・・・ 0.8g
- 殺物酢・・・・・・・・・・ 小さじ2 (10ml)
- オリーブオイル・・・・ 4ml
- 上白糖・・・・・・・・・・ 1.5g
- 食塩・こしょう・・・・ 少々
- バセリ・・・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① にんじんを細くせん切りにする。
- ② ポウルに、にんじんを入れ塩を振り、手でもむ。
- ③ しんなりしたらさゆっと水気を絞っておく。
- ④ 酢、オリーブオイル、上白糖、塩こしょうを加えホイッパーでよく混ぜる。
- ⑤ ③を盛りつけて④をかけ、バセリを散らす。

使用食材や料理のポイント

- * にんじんを生で食べるのは苦手な方も、もんでしんなりさせることによって食べやすくなります。
- * 殺物酢でなくても、果実酢でも好きな酢を使うとよいです。
- * ドレッシングは酢と上白糖と塩こしょうをよくホイッパーで混ぜてから少しずつオリーブオイルを入れて攪拌すると均一に混ぜられます。

各務原にんじんの
ツナマヨサラダ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
8分【価格：1人分】
約30円栄養価
1人分

エネルギー 71kcal
たんぱく質 3.3g
脂質 2.7g
炭水化物 9.1g
食物繊維 2.4g
食塩 0.2g
カルシウム 30mg
鉄 0.3mg
亜鉛 0.3mg
ビタミンA 543μg
ビタミンC 6mg

材料：2人分

- にんじん・・・・・・・・・・ 150g
- 食塩・・・・・・・・・・ 少量
- ツナ缶・・・・・・・・・・ 30g
- たまねぎ・・・・・・・・・・ 40g
- 牛乳・・・・・・・・・・ 大さじ1/2 (7ml)
- マヨネーズ・・・・・・・・ 6g
- バセリ・・・・・・・・・・ 少量
- こしょう・・・・・・・・・・ 少量

作り方

- ① にんじんはピーラーで短く薄切りにし、食塩を軽くふって、しんなりしたら水気を絞る。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ポウルにツナを缶汁ごと入れ、Aを加えてよく混ぜて、①のにんじんをあえる。

使用食材や料理のポイント

- * 包丁を使わずに、ピーラーで切ることで食べやすい薄さになります。
- * にんじんはビタミンAが豊富なので視力や皮膚を健康に保つ可能性があります。
- * 高齢者の方には、ゆでるとよりやわらかく食べることができます。

中華風各務原にんじん 春雨サラダ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 50分
【価格：1人分】 約80円

栄養価
1人分

エネルギー 150kcal
たんぱく質 2.6g
脂質 4.9g
炭水化物 23.3g
食物繊維 0.9g
食塩 1.8g
カルシウム 25mg
鉄 0.4mg
亜鉛 0.3mg
ビタミンA 117μg
ビタミンC 9mg

材料：2人分

- | | | |
|----------------------|---|-------------------|
| ■ はるさめ・・・・・・・・40g | A | ■ 殺物酢・・・・・・・・15ml |
| ■ にんじん・・・・・・・・30g | | ■ 濃口しょうゆ・・・15g |
| ■ きゅうり・・・・・・・・50g | | ■ 土白糖・・・・・・・・3g |
| ■ ロースハム・・・・・・2枚(20g) | | ■ 顆粒中華だし・・・・2g |
| | | ■ ごま油・・・・・・・・6g |
| | | ■ 白ごま・・・・・・・・少々 |
| | | ■ からし・・・・・・・・6g |

作り方

- ①鍋に水を入れて沸騰させ、はるさめをゆで、水をしっかりきって短めに切る。
- ②にんじん、きゅうり、ハムは短めのせん切りにする。
- ③Aをすべて混ぜ合わせておく。
- ④ボウルにはるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、Aを入れて混ぜ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ⑤器に盛り付けて完成。

使用食材や料理のポイント

- *高齢者には、はるさめににんじん、きゅうり、ハムなどの具材を短めに切ると食べやすいです。
- *野菜などの具材はお好みのものでも可能です。

各務原にんじん マセドワン

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 20分
【価格：1人分】 約30円

栄養価
1人分

エネルギー 91kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 4.2g
炭水化物 12.4g
食物繊維 1.8g
食塩 0.6g
カルシウム 12mg
鉄 0.4mg
亜鉛 0.2mg
ビタミンA 256μg
ビタミンC 20mg

材料：2人分

- | | |
|-------------------|------------------------|
| ■ にんじん・・・・・・・・60g | ■ バター・・・・・・・・10g |
| ■ じゃがいも・・・・・・100g | ■ 食塩・・・・・・・・1g(小さじ1/5) |
| ■ グリーンピース・・・・10g | ■ こしょう・・・・・・少々 |

作り方

- ①にんじんは1cm角のさいの目(Macedoine マセドワン)に切る。
- ②じゃがいもは2cm角のさいの目(Dominodミノ)に切って、水につける。
- ③鍋に、水とにんじんとじゃがいもを入れ、ゆでる。
- ④グリーンピース(冷凍)は、熱湯に通す。
- ⑤鍋に、バターを溶かし、にんじん、じゃがいもを入れて炒め、グリーンピースを入れ、食塩・こしょうで味をととのえる。

使用食材や料理のポイント

- *マセドワンは、フランス語で1cm角のサイコロのように切ったもの。ドミノは2cm角に切ったもの。
- *数種類の野菜をさいの目切りにして混ぜ合わせた温製サラダ。

各務原にんじんと ほうれん草の中華和え

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 10分
【価格：1人分】 約120円

栄養価
1人分

エネルギー 65kcal
たんぱく質 1.1g
脂質 5.4g
炭水化物 3.4g
食物繊維 1.5g
食塩 0.2g
カルシウム 28mg
鉄 0.7mg
亜鉛 0.3mg
ビタミンA 175μg
ビタミンC 0.05mg

材料：2人分

- ほうれん草・・・60g
- にんじん・・・50g
- 顆粒和風だし・・・1g
- ごま油・・・・・・・・10g
- 白ごま・・・・・・・・適量

作り方

- ①にんじんは3cmくらいの細切りにする。
- ②ほうれん草は沸騰した湯に入れ30秒、にんじんは約5分ゆで、冷水にとる。ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ③ボウルに②と顆粒和風だし、ごま油を入れ混ぜ合わせ振りつける。
- ④白ごまを適量かけて完成。

使用食材や料理のポイント

- * 鉄分の摂取ができるように、ほうれん草を用いました。
- * ほうれん草は沸騰した湯に入れたら、短時間でゆで、すぐに冷水にとると歯ごたえがあり、シャキシャキします。歯が悪い方は葉先だけをちぎって少し長めに2分から3分ほどゆでたものを用いと食べやすいと思います。

各務原にんじんと かぶの葉の煮浸し

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 15分
【価格：1人分】 約50円

栄養価
1人分

エネルギー 51kcal
たんぱく質 2.8g
脂質 0.2g
炭水化物 9.0g
食物繊維 1.9g
食塩 0.8g
カルシウム 85mg
鉄 0.7mg
亜鉛 0.2mg
ビタミンA 218μg
ビタミンC 9mg

材料：2人分

- かぶの葉・・・80g
- かまぼこ・・・24g
- にんじん・・・30g
- めんつゆ・・・40ml
- みりん・・・16ml
- 水・・・400ml

作り方

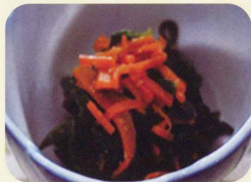
- ①かぶの葉は3cmほどに、かまぼこににんじんは短冊に切る。
- ②鍋に分量の水を入れ、にんじんとかぶの葉を入れて弱火で約15分煮てやわらかくなったら、かまぼこを入れて、めんつゆとみりんを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③冷ます。

使用食材や料理のポイント

- * かぶを購入した時にその葉を余すことなく使えるメニューです！
- * かぶの葉が少ないときはほかの食材を入れたり、にんじんを増やしたりしてみてください。ただし、かぶの葉は固いので歯が弱いなど咀嚼の程度により、やわらかい野菜例えば、ほうれん草などにかえてください。
- * さっぱりとしていて、食欲がないときもおいしくいただけます。
- * かまぼこは長く煮てもやわらかくならないため、咀嚼・嚥下の弱い方は省いてください。

ほうれん草と 各務原にんじんのナムル

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】
15分

【価格：1人分】
約60円

栄養価
1人分

エネルギー 91kcal
たんぱく質 2.6g
脂質 6.5g
炭水化物 6.7g
食物繊維 3.3g
食塩 0.9g
カルシウム 73mg
鉄 1.9mg
亜鉛 0.8mg
ビタミンA 496μg
ビタミンC 30mg

材料：2人分

■ほうれん草・・・160g
■にんじん・・・60g

A

■食塩・・・0.2g
■顆粒中華だし・・・3g
■にんにく(おろし)・・・3g
■ごま油・・・10g
■白ごま(いり)・・・4g

作り方

- ①ほうれん草は4～5cmの長さで切り、にんじんは4～5cmのせん切りにする。
- ②耐熱容器に①の具材と大さじ1の水をいれ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3分加熱して水にさらす。または水からにんじんを茹で、沸騰したらほうれん草を加えて茹でて水にさらす。
- ③ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、具材と絡める。

使用食材や料理のポイント

- *ほうれん草で不足しがちな鉄分を摂取することができます。
- *ごま油とにんにく、いりごまをたっぷり使う事で塩分控えめでも非常に良い風味に仕上がります。
- *皿下食に対応する場合は、②の工程時にかなりやわらかくなるまで茹でることで、食べやすくなります。

各務原にんじんと 大根の酢の物

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】
15分

【価格：1人分】
約30円

栄養価
1人分

エネルギー 42kcal
たんぱく質 0.5g
脂質 0.1g
炭水化物 10.0g
食物繊維 1.4g
食塩 0.2g
カルシウム 18mg
鉄 0.1mg
亜鉛 0.2mg
ビタミンA 216μg
ビタミンC 7mg

材料：2人分

■だいこん・・・80g
■にんじん・・・60g

A

■米酢・・・16ml
■上白糖・・・10g
■食塩・・・0.4g
■かつおだし・・・10ml

作り方

- ①だいこんとにんじんはせん切りにする。
- ②①をやわらかくなるまで中火で下茹でする。
- ③A併せて、下茹でしただいこん、にんじんと混ぜ合わせて鍋で鍋ごと蒸し煮する。

使用食材や料理のポイント

- *スライサーでせん切りにすると手間が省けて良いです。
- *酢は疲労回復やスタミナアップに効果的です。

各務原にんじんの
ボン酢炒め

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

15分

【価格：1人分】

約100円

栄養価
1人分

エネルギー 314kcal
たんぱく質 4.0g
脂質 29.1g
炭水化物 6.3g
食物繊維 1.1g
食塩 1.5g
カルシウム 18mg
鉄 0.6mg
亜鉛 0.4mg
ビタミンA 76μg
ビタミンC 10mg



材料：2人分

- なす・・・・・・・・・・30g
- にんじん・・・・・・・・20g
- たまねぎ・・・・・・・・60g
- 豚肉こま切れ・・・・80g
- ごま油・・・・・・・・・・4g
- ぼん酢しょうゆ・・・50g



作り方

- ①なすはくし形、にんじんは短冊、たまねぎはせん切りそれぞれ切っておく。
- ②豚肉は一口大サイズに切る。
- ③フライパンを熱し、ごま油を入れ、豚肉を炒める。火が通ってきたらそこに①を入れ炒める。
- ④野菜がやわらかくなってきたら、火を止め、ぼん酢しょうゆを回し入れ、さっと混ぜる。
- ⑤浅鉢に盛りつける。



使用食材や料理のポイント

※夏向きの野菜炒めです。調味料はぼん酢しょうゆを利用するのでヘルシーでさっぱり食べることができます。

各務原にんじんと
ひじきの炒め煮

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

20分

【価格：1人分】

約40円

栄養価
1人分

エネルギー 128kcal
たんぱく質 5.0g
脂質 9.4g
炭水化物 8.1g
食物繊維 3.8g
食塩 2.0g
カルシウム 119mg
鉄 4.7mg
亜鉛 0.5mg
ビタミンA 25μg
ビタミンC 0mg



材料：2人分

- 芽ひじき・・・・・・・・14g
- にんじん・・・・・・・・30g
- 油揚げ・・・・・・・・10g
- 顆粒和風だし・・・・1.6g
- 水・・・・・・・・・・・・200ml
- 上白糖・・・・・・・・・・6g
- 濃口しょうゆ・・・・18g
- 醤油・・・・・・・・・・・・8g



作り方

- ①ひじきは20分くらい水で戻して水気をきる。
- ②にんじんはせん切り、油揚げは1cm幅に切る。
- ③鍋に油を入れ、にんじん、ひじき、油揚げの順に入れて中火で炒める。
- ④にんじんに火が通ったら水と顆粒だしを入れて強火で煮る。
- ⑤再沸騰したら、中火にして上白糖、濃口しょうゆで調味し、15分くらい煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥器に盛りつける。



使用食材や料理のポイント

※野菜を細かく切ることで炒める時間の短縮をすることができます。

各務原にんじんの
ポタージュ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
30分【価格：1人分】
約180円栄養価
1人分

エネルギー 112kcal
たんぱく質 2.9g
脂質 4.4g
新糖 15.4g
炭水化物 2.1g
食物繊維 0.7g
食塩 72mg
カルシウム 0.8mg
鉄 1.2mg
亜鉛 395μg
ビタミンC 19mg

材料：2人分

- にんじん・・・・・・・・100g
- たまねぎ・・・・・・・・20g
- ジャがいも・・・・・・・・80g
- 有塩バター・・・・・・・・6g
- 固形ブイヨン・・・・1個
- 水・・・・・・・・300ml
- 牛乳・・・・・・・・100ml
- 食塩・・・・・・・・適量
- こしょう・・・・・・・・適量

作り方

- ① にんじん、たまねぎ、ジャがいもは薄切りにし、鍋にバターを溶かして炒め、Aを加えてやわらかくなるまで中火で煮る。
- ② ①が煮えたら粗熱がとれるまで冷まし、ミキサーにかけ、鍋に戻して、牛乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 塩、こしょうで味を調え、器に盛り、あればパセリのみじん切りを加える。

使用食材や料理のポイント

* ミキサーは食材が細くなるまでしっかりかけるとろどろがなめらかになります。

各務原にんじんと
枝豆のポタージュ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
20分【価格：1人分】
約70円栄養価
1人分

エネルギー 115kcal
たんぱく質 8.7g
脂質 4.5g
炭水化物 10.1g
食物繊維 2.9g
食塩 0.6g
カルシウム 47mg
鉄 2.4mg
亜鉛 0.9mg
ビタミンA 81μg
ビタミンC 13mg

材料：2人分

- えだまめ・・・・・・・・80g
- 豆乳・・・・・・・・200ml
- たまねぎ・・・・・・・・50g
- 水・・・・・・・・40ml
- にんじん・・・・・・・・20g
- 顆粒中華だし・・・・2g
- 食塩・・・・・・・・0.2g
- こしょう・・・・・・・・少々

作り方

- ① えだまめは塩でし、皮をむく。
- ② えだまめは透明になるまで茹で、えだまめを加えて軽く炒め、皿などに移して粗熱をとる。
- ③ 顆粒中華だし・水・豆乳を混ぜる。
- ④ ②の粗熱がとれたら③を半量加えしっかりミキサーにかけ(目安：約3分)、鍋に戻す時に残りの③を加え、沸騰させないように再加熱し、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 皿に盛り付け、①で下茹でしておいたにんじんを盛り付ける。

使用食材や料理のポイント

* えだまめの味を楽しめる鮮やかスープです。
* えだまめやにんじんなどの野菜から食物繊維やビタミンを摂取することができます。
また、豆乳を牛乳に変え、夏場には冷たく冷やして飲んでも美味しいです。
* しっかりミキサーにかけ、なめらかな方が美味しいいただけます。

各務原にんじんの
けんちん汁

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
20分【価格：1人分】
約100円栄養価
1人分

エネルギー 77kcal
たんぱく質 2.9g
脂質 3.3g
炭水化物 7.8g
食物繊維 1.9g
食塩 0.7g
カルシウム 48mg
鉄 0.6mg
亜鉛 0.4mg
ビタミンA 209μg
ビタミンC 8mg

材料：2人分

- だいこん・・・80g
- にんじん・・・60g (1/2本)
- さといも・・・40g
- 木綿豆腐・・・30g
- 清酒・・・10g
- 鶏粒中華だし・・・1g
- 濃口しょうゆ・・・4g
- ごま油・・・4g
- 食塩・・・小さじ1/5(0.8g)
- 葉ねぎ・・・4g

作り方

- ①だいこん・にんじんは皮をむき、5mm程度のいちよう切りにする。さといもは皮をむいて一口大に切る。
- ②鍋にだいこん・にんじん・さといも・水・清酒・鶏粒中華だしを入れ火にかける。
- ③だいこんが透き通ってきたらしょうゆを加えひと煮立ちさせ、さいの目にした豆腐を加える。
- ④食塩で味を調え、ごま油をお好みで加え完成。
- ⑤葉ねぎはお好みで！！

使用食材や料理のポイント

- *色々な野菜がたっぷり入り、寒い冬に体が温まります。

各務原にんじんと
かぶのみそ汁

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
20分【価格：1人分】
約50円栄養価
1人分

エネルギー 73kcal
たんぱく質 4.7g
脂質 4.3g
炭水化物 4.2g
食物繊維 1.4g
食塩 0.9g
カルシウム 61mg
鉄 0.9mg
亜鉛 0.5mg
ビタミンA 110μg
ビタミンC 6mg

材料：2人分

- 白かぶ・・・60g
- 油揚げ・・・30g
- にんじん・・・30g
- かつおだし・・・300ml
- 味噌・・・16g
- 葉ねぎ・・・お好みで

作り方

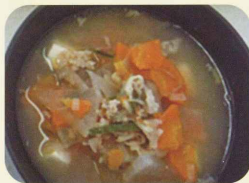
- ①白かぶは洗って皮を厚めにむき、くし型に切る。油揚げは油抜きして、横半分になり、5mm幅のせん切りにしておく。にんじんは皮をむいて、薄い短冊切りにしておく。
- ②鍋にだし汁、にんじんを入れて火にかける。油揚げ、白かぶを入れてふたを煮て、あくをとる。
- ③火が通ったら火を止めて味噌を溶く。
- ④お好みでねぎを入れる。(味噌を入れる前に入れてもいいです)

使用食材や料理のポイント

- *旬の食材、かぶを使ったお味噌汁です。
- *かぶはやわらかくなりやすいので、煮詰めすぎると形がなくなってしまうので注意してください。
- *みそ汁で水分補給もしつつ、温まりますね。
- *みその風味は飛びやすいので、味噌を入れたあとは沸騰させないように気をつけましょう。

各務原にんじんの豚汁

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】
45分

【価格：1人分】
約138円

栄養価
1人分

エネルギー 176kcal
たんぱく質 8.3g
脂質 12.3g
炭水化物 7.1g
食物繊維 2.6g
食塩 1.9g
カルシウム 63mg
鉄 1.3mg
亜鉛 0.63mg
ビタミンA 148μg
ビタミンC 4mg



材料：2人分

- 豚ばら肉・・・・・・・・40g
 - にんじん・・・・・・・・40g
 - ごぼう・・・・・・・・24g
 - 木綿豆腐・・・・・・・・60g
 - だいこん・・・・・・・・60g
 - 味噌・・・・・・・・20g
- A
- 顆粒和風だし・・・・4g
 - 水・・・・・・・・300ml
 - 葉ねぎ(細)・・・・適量



作り方

- ①豆腐は小さめのさいの目に切る。豚ばら肉は一口サイズに切り、にんじん、だいこんは小さめのいちょう切りにする。ごぼうは短めのささがきにし、5分ほど水にさらして水気をきる。
- ②鍋に油を中火で熱し、豚ばら肉を炒める。色がかわったら①の野菜を加え更に炒める。
- ③鍋へAを加え、煮立ったらアクを取り、フタをして20分煮る。
- ④玉じゃくし味噌を入れ、煮汁で溶き伸ばして加える。溶けたら豆腐を静かに加える。
- ⑤鍋に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。



使用食材や料理のポイント

- *食べやすいように具は小さめに切るとよいです。
- *野菜をやわらかくするために弱火でじっくり煮ますまた、ごぼうは繊維質なので特に気をつけてやわらかく煮るようにするとよいです。

各務原にんじんの
かき玉汁

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】
10分

【価格：1人分】
約29円

栄養価
1人分

エネルギー 38kcal
たんぱく質 2.6g
脂質 1.3g
炭水化物 3.0g
食物繊維 1.2g
食塩 0.6g
カルシウム 18mg
鉄 0.3mg
亜鉛 0.2mg
ビタミンA 56μg
ビタミンC 1mg



材料：2人分

- 顆粒中華だし・・・・5g
 - 水・・・・・・・・300ml
 - 清酒・・・・・・・・5ml
 - 濃口しょうゆ・・・・0.8g
 - 卵・・・・・・・・15g
- A
- かに風味かまぼこ・・14g
 - にんじん・・・・・・・・10g
 - 葉ねぎ・・・・・・・・2g
 - 片栗粉・・・・・・・・3g
 - 水・・・・・・・・6ml
- B



作り方

- ①お湯を沸かして顆粒の中華だしを溶かし、中華スープを作る。
- ②かに風味かまぼこを手で裂く。葉ねぎを小口にきざんでおく。
- ③卵を溶いておく。
- ④にんじんは3～4cmのせん切りにする。
- ⑤だしの中に、にんじん、かに風味かまぼこをいれ、にんじんがやわらかくなるまで中火で煮る。
- ⑥にんじんはやわらかくなったら、Aの酒としょうゆを入れる。
- ⑦沸騰したら糸状に溶き卵を入れる。
- ⑧最後にBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨鍋に盛り付け、上にさきみねぎをのせる。



使用食材や料理のポイント

- *かきたまスープです。汁の中にかに風味かまぼこも入っているので調味料が少なくても美味しくと味が感じられます。
- *顆粒の中華だしを使う場合は味が濃くなりがちなので、にんじんだけでなく、ほうれん草などの野菜を入れると、野菜の水分で薄まるのでおすすめです。

各務原にんじん入り 鶏肉団子のほっこりスープ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 25分
【価格：1人分】 約100円

栄養価
1人分

エネルギー 54kcal
たんぱく質 4.2g
脂質 2.5g
炭水化物 3.8g
食物繊維 1.0g
食塩 0.5g
カルシウム 19mg
鉄 0.3mg
亜鉛 0.3mg
ビタミンA 103μg
ビタミンC 16mg

材料：2人分

■鶏ひき肉・・・・・・・・40g	■固形フィヨン・・・・1/2個
■にんじん・・・・・・・・25g	■水・・・・・・・・400ml
■食塩・・・・・・・・ひとつまみ	■黒こしょう・・・・少々
■黒こしょう・・・・少々	
■キャベツ・・・・・・・・60g	
■ミニトマト・・・・・・・・2個	

作り方

- ①にんじんはすりおろす。
- ②鶏ひき肉に塩・こしょうを手にてこね、にんじんも加えてよくこね粘りができたら1人4個くらいに丸める。
- ③キャベツを2cmくらいにざく切り、ミニトマトはへたをとる。
- ④定量の水を沸騰させ、②とキャベツを入れるアクをとったら固形フィヨンを入れ7分くらい中火で煮る。
- ⑤鶏団子に火が入ったら味を調整スープカップに盛りつける。

使用食材や料理のポイント

- * にんじんが嫌いな方でも肉団子の中に入っているため気にせず食べることができます。
- * 冷蔵庫に少しだけひき肉が残っているときに、スープの具材として団子にすればボリュームたっぷり、美味しく食べることができます。

各務原にんじんと いちごのムース

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 60分
【価格：1人分】 約200円

栄養価
1人分

エネルギー 185kcal
たんぱく質 2.3g
脂質 9.9g
炭水化物 22.6g
食物繊維 0.9g
食塩 0.1g
カルシウム 35mg
鉄 0.2mg
亜鉛 0.2mg
ビタミンA 184μg
ビタミンC 26mg

材料：2人分

■にんじんムース	いちごのジュレ
■にんじんペースト・・・・128g	■いちご・・・・・・・・56g
■上白糖・・・・・・・・12g	■上白糖・・・・・・・・20g
■牛乳・・・・・・・・18g	■レモン汁・・・・・・・・2.8g
■粉ゼラチン・・・・・・・・1.2g	■粉ゼラチン・・・・・・・・1.2g
■水・・・・・・・・6g	■水・・・・・・・・6g
■生クリーム・・・・・・・・42g	
■オレンジ・・・・・・・・36g	
■オレンジリキュール・・・・適量	

作り方

- にんじんムース
- ①オレンジは絞り器で果汁を絞る。
 - ②にんじんは皮をむき、ごく薄い輪切りにして鍋に入れる。塩ひとつまみと上白糖の半量と①を加えて、弱火で30分間以上煮しめる。水分がなくなったら水を入れ、にんじんがやらかなくなったら火を止める。
 - ③ゼラチンは分量の水にふり入れてふやかし、湯せんで溶かす。
牛乳は人肌程度に温め、溶かしたゼラチンと合わせる。②を加え、ミキサーで滑らかにする。
 - ④底を氷水にあて、とろみがつくまで時々混ぜながら冷ます。
 - ⑤生クリームに残りの半量の上白糖を加えて、六分立てにする。(すくうと筋になって落ちるくらい)
 - ⑥④に⑤を加え、全体を溶かして器でよく混ぜる。お好みでリキュールを入れ、グラスに入れ冷やす。
- いちごのジュレ
- ①ゼラチンは分量の水にふり入れてふやかし、湯せんにかける。いちごはヘタを取り、5mm角に切る。
 - ②鍋に上白糖と水20mlを入れて中火にかけ、上白糖が溶けたら火からおろし①のゼラチンと合わせる。
 - ③②をボウルに移し、いちご、レモン汁を加えて混ぜ、底を氷水にあてて冷まして粗熱を取る。
とろみがついたら冷やし固めたにんじんムースの上直し入れ、再び冷やし固める。

使用食材や料理のポイント

- * なめらかでつるんとした舌触りなので高齢者や子どもでも食べやすいムースとなっています。
- * にんじんが苦手な方でも食べやすいような味になっています。
- * 調理のポイントは牛乳を温める際に沸騰させないことです。

各務原にんじんと
オレンジのプリン

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
40分【価格：1人分】
約126円栄養価
1人分

エネルギー 138kcal
たんぱく質 1.1g
脂質 4.9g
炭水化物 21.3g
食物繊維 0.6g
食塩 0.0g
カルシウム 34mg
鉄 0.1mg
亜鉛 0.2mg
ビタミンA 149μg
ビタミンC 10mg

材料：2人分

- にんじんペースト・・・60g
- ソフティアG(とろみ剤) 2g
- ラム酒・・・9g (小さじ2弱)
- 生クリーム・・・40g

- A
- 上白糖・・・27g
 - 牛乳・・・80ml
 - オレンジジュース(100%) 80ml
 - フルーツ・・・適量
 - はちみつ・・・適量

作り方

- ① にんじんペーストとAを混ぜてミキサーにかける。
- ② ①を鍋に入れて火にかけ、ソフティアGを加える。
- ③ 沸騰直前に火を止め、ラム酒を加えてよく混ぜ、粗熱をとっておく。
- ④ 生クリームを7分立てにして③に加えて混ぜ合わせ、容器に流して冷やし固める。
- ⑤ はちみつをかけ、オレンジやミントなどで飾りつける。

使用食材や料理のポイント

- * 腸下障害のある人でも食べられるおやつです。
 - * ソフティアG(腸下障害用食品)を加えたら、かき混ぜながら85℃以上加熱し、よく溶かします。
 - * ソフティアをゼラチンや寒天に変えると、違った食感を楽しめます。
 - * にんじんペーストの代わりに生の人参を使用する場合は、洗浄後に皮をむき、やわらかく茹でてからミキサーにかけてください。
- ミキサーのかけ具合によって、にんじんの食感が変わります。

各務原にんじんと
かぼちゃのプリン

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
30分【価格：1人分】
約60円栄養価
1人分

エネルギー 164kcal
たんぱく質 7.1g
脂質 6.6g
炭水化物 19.6g
食物繊維 1.6g
食塩 0.2g
カルシウム 96mg
鉄 0.3mg
亜鉛 0.5mg
ビタミンA 272μg
ビタミンC 15mg

材料：2人分

- にんじん・・・40g
- かぼちゃ・・・60g
- 牛乳・・・150ml
- 上白糖・・・12g
- 粉ゼラチン・・・7.5g
- 水・・・74ml

- C
- ホイップクリーム・・・20g
 - 上白糖・・・1.5g
 - バニラエッセンス・・・数滴

作り方

- ① にんじんは皮をむいて一口大に切り、電子レンジにかける。(600Wで3分程度(竹串が通るまで))
- ② かぼちゃは種とわたをとり、適当な大きさに切って電子レンジにかける。(600Wで3分程度(竹串が通る程度まで))その後、スプーンで皮を取り外す。
- ③ Aを合わせ、鍋で人肌程度に温め上白糖をしっかり溶かしておく。
- ④ Bを合わせてゼラチンをふやかしておく、③と合わせてよく溶かす。
- ⑤ 裏ごしした①と②を混ぜ合わせ滑らかにし、④を少量ずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを数滴加える。(※にんじんとかぼちゃはミキサーでも可。裏ごしにすると、更に口当たりがなめらかになる。)
- ⑥ ⑤を等分し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ Cを合わせてホイップクリームを作る。
- ⑧ 冷やし固まった⑤の上に⑦のホイップクリームやミントを盛り付けて完成。

使用食材や料理のポイント

- * オープン等で焼き上げず、冷やし固めるプリンです。生クリームと共に食べるとちょうど良い甘さになります。
- * ゼラチンを使用しているため口どけが良く、腸下食としても使用できます。
- また、人参とかぼちゃからビタミンを、牛乳からカルシウムを多く摂取することができます。

各務原にんじんゼリー

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】
30分

【価格：1人分】
約60円

栄養価
1人分

エネルギー 118kcal
たんぱく質 2.5g
脂質 4.5g
炭水化物 17.5g
食物繊維 0.6g
食塩 0g
カルシウム 13mg
鉄 0.1mg
亜鉛 0.1mg
ビタミンA 191μg
ビタミンC 3mg

材料：2人分

にんじんゼリー

■ にんじん・・・40g

■ 粉ゼラチン・・・5g

■ 水・・・50ml

■ グラニュー糖・・・28g

■ 水・・・80ml

■ 柚子のしぼり汁・・・10ml

■ オレンジキュラソー・・・8ml

ホイップクリーム

■ 生クリーム・・・10g

■ グラニュー糖・・・1g

■ バニラエッセンス・・・少々

作り方

にんじんゼリー

①ボウルに定量的の水を入れ、粉ゼラチンをふり入れて、10分間くらいおいて、膨潤させ、湯せんにして溶かす。

②にんじんは皮をむいて、薄切りにし、やわらかくなるまで煮る。(5分間くらい)

③鍋に、砂糖と水を入れて、火にかけて、砂糖を溶かしてシロップをつくる。

④ミキサーにゆでたにんじんとBのシロップを入れて、ジュースをつくる。(5分間くらいミキサーにかけると、口当たりがよい)。

⑤④をボウルに移し、柚子のしぼり汁、オレンジキュラソーを入れて混ぜ、Aのゼラチン液を加えて混ぜる。

⑥シャンパングラスなどに、注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

⑦固まったゼリーの上に、ホイップクリームを飾る。

ホイップクリーム

①砂糖の上にボウルをのせ、生クリームとグラニュー糖を入れて、泡立てる。

②少し濃度がつきかけたら、エッセンスを加え、泡立てる。

③泡立て器で縁がかかるようになったら、絞り出し袋に口金をつけ、Cのホイップクリームを入れ、絞り出して飾る。または、くし形のオレンジを飾ってもよい。

※冷やし固める時間は別です。

使用食材や料理のポイント

* にんじん 100% のにんじんゼリーです

* にんじんを食べたことのない高齢者がおいしいと食べてくださったゼリーです。

各務原にんじん
ロールケーキ平成 29 年にんじん料理コンクール優秀賞受賞作品
受賞者 豊田 愛菜

【調理時間】
60分

【価格：1本分】
約750円

栄養価
1人分

エネルギー 1909kcal
たんぱく質 27.9g
脂質 112.5g
炭水化物 191g
食物繊維 4.7g
食塩 1.0g
カルシウム 247mg
鉄 3.7mg
亜鉛 4.0mg
ビタミンA 2251μg
ビタミンC 11mg

材料：1本分

にんじん入りスポンジ

■ にんじんのせん切り 25g

■ にんじんジュース・・・25ml

■ にんじんのすりおろし 150g

■ 卵・・・13個

■ 米粉・・・70g

■ ベーキングパウダー 0.2g

■ きび砂糖・・・50g

■ 油・・・15g

■ はちみつ・・・大さじ2

にんじんクリーム

■ 生クリーム(動物性) 20ml

■ きび砂糖・・・20g

■ にんじんジュース・・・7ml

■ オレンジキュラソー 7ml

■ にんじんのすりおろし 作り方①の半量

作り方

にんじん入りスポンジ

①にんじんのすりおろしは鍋で重量が100gになるまで炒り、半分ずつに分けておく。

②にんじんは極細せん切りにしてペーパーなどで押さえながら水気を出来るだけ取り除き、クッキングシートを敷いた天板に均一に広げる。

③生地を作る。卵を卵黄と卵白に分けてそれぞれボウルに入れる。卵黄に油とはちみつを入れ、白もつたりするまでよく泡立てる。そこへ、にんじんジュース、①で分けた半分のにんじん、きび砂糖 25g を入れて混ぜる。米粉とベーキングパウダーを振る入れてよく混ぜる。

④オーブンを 180℃ に予熱する。

⑤卵白は氷水にあてながらハンドミキサーでしっかりとしたメレンゲを作り、そこへ残りのきび砂糖 25g を入れ、さらさらになり混ぜる。③に半分入れてゴムベラで切るように混ぜ、残りのメレンゲをつぶさないようにさっくりと混ぜる。

⑥②の上に⑤の生地を流し入れ、均一の厚さにしてオーブンを約 10 分間焼く。

にんじんクリーム

⑦ボウルに生クリームを入れて角が立つまでよく泡立てる。きび砂糖、にんじんジュース、オレンジキュラソー、①の残り半分のにんじんを加え、軽く混ぜる。

⑧生地が焼き上がったクッキングシートを取り除き、乾燥しないように布巾をかけて冷ます。

⑨生地の方角の端を 1cm ほど斜めに切り落とし、生クリームを上 2cm 残して均一に塗り、手前から巻く。クッキングシートで包んで冷凍庫でしばらく休ませてから等分に切る。

使用食材や料理のポイント

* にんじんをふんだんに使用した色鮮やかなにんじんのロールケーキです。

各務原にんじんの あっさりチーズケーキ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】
50分

【価格：1人分】
約120円

栄養価
1人分

エネルギー 417kcal
たんぱく質 11.1g
脂質 26.3g
炭水化物 33.3g
食物繊維 1.1g
食塩 0.6g
カルシウム 148mg
鉄 1.0mg
亜鉛 1.2mg
ビタミンA 204μg
ビタミンC 5mg

材料：6人分（15センチ円形型）

■薄力粉・・・・・・・・45g	A	■卵・・・・・・・・120g
■粉チーズ・・・・・・・・8g		■ビスケット・・・・・・・・70g
■絹ごし豆腐・・・・・・・・160g	B	■有塩バター・・・・・・・・35g
■クリームチーズ・・・・・・・・200g		■アーモンド・・・・・・・・24g
■ヨーグルト（無糖）・・・・・・・・30g		■牛乳・・・・・・・・6g
■しそ汁・・・・・・・・30g		■にんじん（すりおろし）20g
■上白糖・・・・・・・・65g		■はちみつ・・・・・・・・15g
■バニラエッセンス・・少々		■オレンジ果汁・・・・・・・・15g

作り方

- ①クリームチーズをレンジで1分加熱し柔らかくする。薄力粉と粉チーズはふるっておく。バターは溶かして液状しておく。オーブンを180℃に予熱する。
- ②Aのビスケット・アーモンドを袋に入れて錘等で細かく砕き、溶かしたバターと牛乳を加えて良くもんで馴染ませる。
- ③型の底と内側にクッキングシートを敷き、スプーンなどの裏で押しながら空を隙間なく敷き詰め、冷蔵庫で冷やす。
- ④豆腐をフードプロセッサーにかけて滑らかにする。卵、上白糖、レモン汁、バニラエッセンス、薄力粉と粉チーズを加えて良く混ぜ、柔らかくしたクリームチーズと水切りしたヨーグルトも加えてよく混ぜる。
- ⑤③の型に④を入れ予熱しておいたオーブンを30～40分焼く。
- ⑥鍋にBのにんじん（すりおろし）、はちみつ、オレンジ果汁を入れて混ぜながら弱火で煮詰め、冷ましておく。
- ⑦焼けたら型のまま皿の上に乗せて粗熱をとり、型から外して冷蔵庫でよく冷やしたら出来上がり。

使用食材や料理のポイント

- * 舌触りをよくするため、豆腐は綺麗によく混ぜる！
- * 生地に豆腐やヨーグルトを使用することであっさりとした食べやすい風味と、不足しがちなタンパク質やカルシウムを摂取できるおやつです。

各務原にんじんと 小松菜のチーズケーキ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】
80分

【価格：1人分】
約100円

栄養価
1人分

エネルギー 324kcal
たんぱく質 6.4g
脂質 17.4g
炭水化物 35.0g
食物繊維 1.1g
食塩 0.5g
カルシウム 124mg
鉄 0.6mg
亜鉛 0.7mg
ビタミンA 319μg
ビタミンC 3mg

材料：2人分

■ミックスチーズ・・・・16g	■有塩バター・・・・・・・・18g
■牛乳・・・・・・・・22ml	■シナモンパウダー・・少々
■卵・・・・・・・・25g	■ホットケーキミックス50g
■上白糖・・・・・・・・25g	■生クリーム・・・・・・・・20ml
■にんじん・・・・・・・・40g	■上白糖・・・・・・・・2g
■小松菜・・・・・・・・10g	■レモン汁・・・・・・・・0.6ml

作り方

- ①ボウルにミックスチーズと牛乳を入れ、ラップをかきレンジで1分間加熱して混ぜ、再度レンジで1分間加熱し、よく混ぜ合わせる。
- ②別のボウルに上白糖・卵を入れて、もったりするまで混ぜる。（オーブンの予熱：180℃を開始する）
- ③②に①を加えて混ぜ、すりおろしたにんじんとやわらかくゆでて細かく刻んだ小松菜を加える。
- ④③に溶かしたバターを3回に分けながら加えて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤④にホットケーキミックス、シナモンを加えてさっくり混ぜる。
- ⑥バンド型にクッキングシートを敷いて⑤を流し入れ、型ごと数回たたきつけ空気抜きをする。
- ⑦オーブンを170℃に設定して35～40分間焼く。竹串を指し生地がついてこなければ焼き上がり。
- ⑧粗熱をとる。この間にホイップクリームを作る。
- ⑨ボウルによく冷えた生クリームと上白糖、レモン汁を加え角が立つまで泡立てる。
- ⑩切り分けたケーキに生クリームを添え完成。

使用食材や料理のポイント

- * 各務原にんじんはビタミンA(βカロテン)が豊富です。
- * 高齢者などで特に不足しやすいカルシウムや鉄を補えるように工夫しました。
- * 牛乳、チーズ、小松菜はカルシウムが多く、さらに卵は、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが多いです。
- * 小松菜は色がきれいで、鉄も多く含まれます。

栄養バランス最強！ もちり各務原にんじんスコーン

平成 30 年にんじん料理コンクール受賞作品
受賞者 田口 杏



【調理時間】
40 分

【価格：45 枚分】
約 240 円

栄養価
1人分

エネルギー 104kcal
たんぱく質 2.1g
脂質 0.9g
炭水化物 22.5g
食物繊維 1.9g
食塩 0.3g
カルシウム 24mg
鉄 0.4mg
亜鉛 0.2mg
ビタミン A 78 μg
ビタミン C 1mg

材料：45 枚（3 種類 / 15 個ずつ）

- ホットケーキミックス 150 g
- おから・・・・・・・・ 100 g
- にんじん・・・・・・ 1 本 (150 g)
- レーズン・・・・・・ (お好みで)
- フルーツグラノーラ・適量 (50g)
- 豆乳・・・・・・・・ 30 ~ 50ml
- ココアパウダー・・・・ 適量 (大さじ 2)
- 抹茶パウダー・・・・ 適量 (大さじ 2)

作り方

- ①にんじんをすりおろしておく。
- ②ボウルに、にんじんとおからを入れ、混ぜ合わせる。
- ③②に、ホットケーキミックスを加え、豆乳を加えて混ぜる。(にんじんの水分によって、豆乳の量を加減する。)
- ④③に、フルーツグラノーラ、レーズン(好みで)を加えて、混ぜる。
- ⑤生地を 3 等分して、1 つはそのまま、2 つには各パウダーを加え、ココア生地、抹茶生地を作る。
- ⑥それぞれを、径 3cm くらいに丸めてつぶし、形を整える。
- ⑦180℃の余熱したオーブンに入れ、15 ~ 20 分程度、様子を見ながら焼く。抹茶生地は、オーブンの温度を下げ、抹茶色を残すように焼く。

使用食材や料理のポイント

- * にんじんやおからがグラノーラと共に手軽に摂取でき、食物繊維も豊富です。
- * 材料費はかからず、手軽に作れます。
- * 調理法は、材料を混ぜるだけでとても簡単です。
- * 妊婦さんのおやつやお子さんのおやつに最適です。

各務原にんじんスコーン

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】
30 分

【価格：1 人分】
約 200 円

栄養価
1人分

エネルギー 333kcal
たんぱく質 6.8g
脂質 9.5g
炭水化物 52.9g
食物繊維 1.9g
食塩 0.6g
カルシウム 96.6mg
鉄 0.4mg
亜鉛 0.5mg
ビタミン A 250 μg
ビタミン C 1.2mg

材料：4 ~ 5 人分

- クリームチーズ・・・・ 100 g
- にんじん・・・・・・ 100g
- 薄力粉・・・・・・・・ 200 g
- ベーキングパウダー・ 小さじ 2(8g)
- 上白糖・・・・・・・・ 100g
- 牛乳・・・・・・・・ 50ml
- ココアパウダー・・・・ 大さじ 5(45g)
- 牛乳・・・・・・・・ 50ml

作り方

※クリームチーズと牛乳は常温に戻しておく。

- ①にんじんはゆでてからミキサーなどでペースト状にする。
- ②薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖をボウルに入れて混ぜる。
- ③別のボウルにクリームチーズ、にんじんペーストを入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- ④②に入れて混ぜる。その後、様子を見ながら牛乳を入れ、生地をまとめる。
- ⑤麺棒で伸ばして半分折り、伸ばす。これを 4 ~ 5 回繰り返す。
- ⑥好きな形にカットし、クッキングペーパーを敷いた天板にのせ、200℃に熱したオーブンで約 15 分間焼く。(焼き色がつきすぎる場合はアルミホイルをかぶせて調節する)

使用食材や料理のポイント

- * オープンは予熱しておきましょう。
- * 生地へ入れる牛乳はにんじんの水分量を見ながら調節してください。最初はまよまよか不安なくらいでちょうどよいです。
- * 伸ばす作業の際、打ち粉をすず生地が麺棒にくっつきません。
- * 折りただんで伸ばす作業を繰り返すことで、層になって割れ目ができますので、4 ~ 5 回は折りたたんで伸ばす作業をしてください。
- * お好みで抹茶を入れてもよいです。

各務原にんじんの サンタさんケーキ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 40分
【価格：1人分】 約120円

栄養価
1人分

エネルギー 228kcal
たんぱく質 2.6g
脂質 10.8g
炭水化物 20.3g
食物繊維 0.8g
食塩 0.3g
カルシウム 31mg
鉄 2.3mg
亜鉛 0.3mg
ビタミンA 99μg
ビタミンC 2mg

材料：2人分

- 薄力粉・・・・・・・・・・ 50g
- ベーキングパウダー・・ 1g
- 上白糖・・・・・・・・・・ 20g
- 有塩バター・・・・・・・・ 20g
- 卵・・・・・・・・・・ 30g
- 牛乳・・・・・・・・・・ 15ml
- にんじんペースト・・ 25g
- いちご・・・・・・・・・・ 2個
- 生クリーム・・・・・・・・ 10g
- チョコレート・・・・・ 適量

作り方

- ①ボウルにバターと上白糖を入れ白くなるまですり混ぜる。
- ②卵を溶いて①に数回に分けて入れ、滑らかになるまで泡で器で混ぜる。
- ③②ににんじんペーストを加え、混ぜ合わせる。
- ④牛乳を分離しないように少しずつ加え、ふるった薄力粉、ベーキングパウダーを切るように混ぜる。
- ⑤マフィン型に入れ180℃のオーブンで10～15分焼く。
- ⑥生クリームといちご、チョコレートを使ってサンタクロースのように飾る。

使用食材や料理のポイント

- *生地は焼くと膨らむので、型の半分くらいまでにする。
- *マフィンが冷めてから、飾りつけをする。
- *あらかじめ完成をイメージしやすいように、完成図やイラストを用意しておく。
- *季節感を盛り込み、一足早くクリスマス気分を味わえるおやつです。
- それぞれ違ったサンタクロースができて楽しく、わいわいと盛り上がることも間違いありません。

各務原にんじんの 蒸しパン

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 30分
【価格：1人分】 約45円

栄養価
1人分

エネルギー 212kcal
たんぱく質 4.9g
脂質 5.4g
炭水化物 35.7g
食物繊維 1.3g
食塩 0.5g
カルシウム 57mg
鉄 0.5mg
亜鉛 0.3mg
ビタミンA 170μg
ビタミンC 1mg

材料：2人分(カップ4個分)

- ホットケーキミックス 80g
- にんじん・・・・・・・・・・ 40g
- 牛乳・・・・・・・・・・ 20ml
- 上白糖・・・・・・・・・・ 8g
- 卵・・・・・・・・・・ 24g
- 油・・・・・・・・・・ 4.8ml

作り方

- ①にんじんをよく洗い、皮をむいて一口大に切る。
- ②にんじんをフードプロセッサーにかけておろす。(少量の場合はおろし器を使用)
- ③ボウルに、牛乳、卵、上白糖、②のにんじん、ホットケーキミックス、最後に油を加えて混ぜ合わせる。
- ④8号(直径5cm位)のカップに4等分する。
- ⑤蒸し器をセットし、漏気がたったらカップを入れ、約15分間蒸す。
- ⑥竹串を刺して生地の生地がついてこなかったら、完成。

使用食材や料理のポイント

- *各務原にんじんと牛乳を入れることでビタミンAとカルシウムが摂取しやすくなっています。
- *各務原にんじんの素材の甘さを生かしたおやつに仕上がりました。
- *蒸しパンで、さらに各務原にんじんのおろしが入っているため、食べた時の重厚感があって、満足感が得られます。
- *牛乳の量を増やすと、軽くやわらかに仕上がります。

各務原にんじんと豆腐のパンケーキ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
20分【価格：1人分】
約 85円栄養価
1人分

エネルギー 188kcal
たんぱく質 5.3g
脂質 5.7g
炭水化物 28.5g
食物繊維 1.1g
食塩 0.4g
カルシウム 81mg
鉄 0.5mg
亜鉛 0.3mg
ビタミンA 112μg
ビタミンC 1mg

材料：2人分

- ホットケーキミックス 70g
- 木綿豆腐・・・・・・・・ 60g
- 牛乳・・・・・・・・・・ 30ml
- にんじん(生)・・・・ 30g
- 油・・・・・・・・・・ 小さじ1
- メープルシロップ・・ 適量
- いちご・・・・・・・・ 適量
- 生クリーム・・・・ 適量

作り方

- ①ボウルにしっかりと水きりをした豆腐を入れてつぶす。
- ②おろしたにんじんを絞ったものと牛乳を①に入れよく混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンに油をひいて③を入れ、生地にフツフツと穴が開いてきたら裏返しでふたをする。
- ⑤弱火でじっくり焼く。(ふわっと仕上がる!)きれいに盛付けろ。

使用食材や料理のポイント

- *カルシウムを多く含む豆腐と牛乳を使ったパンケーキにしました。さらに、木綿豆腐を使用することで、納豆豆腐の約1.5倍のカルシウムを摂取することができます。
- *薄力粉でも作れますが、ホットケーキミックスを使用することで子どもから高齢者まで、誰でも一緒に作れる色合いがきれいなおやつです。

各務原にんじんのどら焼き

作成者：東海学院大学 管理栄養学科

【調理時間】
15分【価格：1人分】
約 130円栄養価
1人分

エネルギー 241kcal
たんぱく質 9.6g
脂質 5.8g
炭水化物 37.3g
食物繊維 2.7g
食塩 0.5g
カルシウム 92mg
鉄 1.4mg
亜鉛 0.9mg
ビタミンA 228μg
ビタミンC 1mg

材料：2人分

- にんじん・・・・・・・・ 50g
- ホットケーキミックス 76g
- 卵・・・・・・・・・・ L1個(60g)
- 牛乳・・・・・・・・・・ 50ml
- つぶあん(砂糖入り) 40g
- 油・・・・・・・・・・ 少々

作り方

- ①ボウルに、にんじんをすりおろす。
- ②①に卵、牛乳を入れて混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを入れて、さっくり混ぜる。
- ④フライパンを熱してサラダ油を引き、丸く流してフタをし、弱火で両面を焼く。
- ⑤どら焼き生地につぶあんを挟んで完成。

使用食材や料理のポイント

- *ほんのりオレンジ色のカラフルなどら焼きです。
- *生地にはすりおろした各務原にんじんを入れますが、にんじんのクセは少なく、特有の甘みが増し、ふだんはにんじんが苦手な方でも食べやすいのがポイントです。
- *簡単な工程だけなので高齢者や子どもと一緒に楽しめます。

各務原にんじんと さつまいもの茶巾絞り

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】 25分
【価格：1人分】 約35円

栄養価
1人分

エネルギー 138kcal
たんぱく質 1.7g
脂質 0.9g
炭水化物 31.2g
食物繊維 2.2g
食塩 0.0g
カルシウム 57mg
鉄 0.5mg
亜鉛 0.3mg
ビタミンA 179μg
ビタミンC 22mg

材料：2人分

- さつまいも・・・ 140g
- 牛乳・・・ 40ml
- にんじんペースト・・・ 50g
- 上白糖・・・ 12g

作り方

- ① さつまいもは皮を厚めにむき、一口大に切り、15分間水にさらす
- ② 水気をきった①と牛乳を耐熱のボウルに入れふんわりラップをかけ、500Wのレンジで7～8分加熱する
- ③ 熱いうちに上白糖とにんじんペーストを加えてマッシャー等で潰し、もう一度レンジにかけて固さを調節する
- ④ 粗熱が取れたらラップで包み、茶巾の形にする。

使用食材や料理のポイント

- * 各務原にんじんを入れることで色も鮮やか、カラフルで楽しいおやつです。
- * 様子を見ながらレンジにかけてください。
- * 上白糖はさつまいもの甘さによって変わってくるので、味をみながらお好みの甘さに調節してください。
- * 簡単な工程だけなので高齢者や子どもと一緒に楽しく作れます。

天の川 もちもち各務原にんじん

平成30年にんじん料理コンクール受賞作品
受賞者 吉井 優香

【調理時間】 30分
【価格：1人分】 約300円

栄養価
1人分

エネルギー 319kcal
たんぱく質 8.6g
脂質 2.8g
炭水化物 66.8g
食物繊維 6.3g
食塩 0g
カルシウム 54mg
鉄 2.4mg
亜鉛 1.2mg
ビタミンA 340μg
ビタミンC 44mg

材料：2人分

- | | | |
|---|--------------------|---------------------|
| A | ■ 白玉粉・・・ 50g | ■ きな粉・・・ 少量 |
| | ■ 上白糖・・・ 20g | ■ キウイフルーツ（緑）40g |
| | ■ にんじんジュース・・・ 43ml | ■ キウイフルーツ（黄）40g |
| | ■ つぶあん（砂糖入）・・・ 30g | ■ 水・・・ 100ml |
| | ■ こしあん（砂糖入）・・・ 30g | ■ 粉寒天・・・ 2g |
| | ■ 抹茶・・・ 少量 | ■ にんじんジュース・・・ 100ml |
| | ■ きな粉・・・ 少量 | ■ 上白糖・・・ 20g |
| B | | ■ 金箔・・・ 少量 |

作り方

- ① ボウルにAの材料を入れ、耳たふくらいに硬さになるまでこねる。
- ② 生地を2等分し、1人5～6個になるように丸める。
- ③ 鍋に熱湯を沸かし、②の丸めた白玉を入れて、浮いてきてから2分間で。冷水に取り、冷やす。
- ④ Bの水に粉寒天を振り入れ、鍋で煮溶かす。上白糖を加え、溶けたらにんじんジュースを加えて均一にし、30cm×20cm位のバットに流し入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 盛り付け皿に紙で切り抜いた天の川の型を置き、茶こしてきな粉を振りかけて天の川の形を作る。
- ⑥ キウイを輪切りにし、星型でくり抜く。
- ⑦ ④の固まった寒天を星型でくり抜く。
- ⑧ ⑤の天の川に⑥、⑦で飾り付け、振りかけたきな粉の上に白玉を飾り、金箔を添える。
小皿につぶあん、こしあん、抹茶、きな粉を盛り付けて完成。

使用食材や料理のポイント

- * 白玉粉に、にんじんジュースを加えることで白玉団子の色が鮮やかになります。
- * 各務原にんじんジュース（にんじん村）を使用するとさらにおいしく仕上がります。

にんじんみたらし団子

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】
30分

【価格：1本分】
約41円

栄養価
1人分

エネルギー 195kcal
たんぱく質 3.1g
脂質 0.7g
炭水化物 43.5g
食物繊維 0.4g
食塩 1.3g
カルシウム 15mg
鉄 0.6mg
亜鉛 0.5mg
ビタミンA 69μg
ビタミンC 1mg

材料：4人分

団子	タレ
■白玉粉・・・・・・・・・・ 60g	■上白糖・・・・・・・・・・ 大さじ8 (72g)
■上新粉・・・・・・・・・・ 40g	■しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ2 (36g)
■上白糖・・・・・・・・・・ 大さじ1 (9g)	■水・・・・・・・・・・ 100ml
■絹ごし豆腐・・・・・・・・・・ 60g	■片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1 (9g)
■にんじん・・・・・・・・・・ 40g	

作り方

- 団子
- ①ボウルに白玉粉、上新粉、上白糖、すりおろしたにんじんを入れ、混ぜ合わせる。絹ごし豆腐を団子の生地が耳たふ位の柔らかさになるまで少しずつ加え調整する。
 - ②①を親指大位の大きさに丸める。
 - ③たっぷりの水を入れた鍋を用意し火にかける。沸騰したら②を入れ、団子が浮いてくるまで茹でる。浮いてきた団子は冷水にとり、ザルにあげて水気をきる。
 - ④団子は竹串に刺し、強火にかけて熱した鍋にのせ、焦げ目をつける。
- タレ
- ⑤タレは全ての材料を小鍋に入れ混ぜながら弱火でとろみがつくまで火にかける。
 - ⑥④にタレをつけ、盛り付ける。

使用食材や料理のポイント

- *各務原にんじんを使用した団子です。にんじんの水分量によって豆腐を入れる量を調整することと、団子を焼く際は竹串が焦げないように、アルミホイルを巻いて焼くと良いです。
- *にんじん嫌いな人でもおいしく食べることが出来るおやつに仕上がりました。
- *つくるのも簡単なので、みんなで一緒に楽しく作ることが出来ます。

各務原にんじん羊羹

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】
30分

【価格：1人分】
約40円

栄養価
1人分

エネルギー 136kcal
たんぱく質 0.3g
脂質 0g
炭水化物 34.9g
食物繊維 1.8g
食塩 0g
カルシウム 19mg
鉄 0.1mg
亜鉛 0.1mg
ビタミンA 304μg
ビタミンC 4mg

材料：2人分

■にんじん・・・・・・・・・・ 80g	■上白糖・・・・・・・・・・ 60g
■粉寒天・・・・・・・・・・ 2g	■柚子のしぼり汁・・・・・・・・ 10ml
■水・・・・・・・・・・ 100ml	■白ワイン・・・・・・・・・・ 10ml

作り方

- ①にんじんは薄切りにする。
- ②鍋に、にんじんと水を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ③ミキサーまたはフードプロセッサーで、ピューレ状にする。または裏ごしする。
- ④鍋にAの粉寒天と水を入れ、火にかけて加熱し、沸騰したら、2～3分間沸騰を続けて砂糖を加えて、砂糖を溶かす。
- ⑤③のピューレ状のにんじんを④に加えて、火を止める。
- ⑥粗熱がとれたら、柚子の絞り汁、白ワインを加えて、流し箱に注ぎ入れ、冷やし固める。
- ⑦固まったら切り分ける。
- ⑧器に盛りつける。

使用食材や料理のポイント

- *粉寒天を使用する場合は、水に浸しておきます。
- *粉寒天は、2～3分間沸騰させます。
- *柚子のしぼり汁のかわりにレモン汁でも良いです。

各務原にんじんの 三色白玉だんご

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】
10分

【価格：1人分】
約 189円

栄養価
1人分

エネルギー 228kcal
たんぱく質 4.7g
脂質 1.3g
炭水化物 48.4g
食物繊維 1.7g
食塩 0g
カルシウム 32mg
鉄 10mg
亜鉛 0.8mg
ビタミンA 80μg
ビタミンC 11mg

材料：2人分

- 白玉粉・・・・・・・・・・ 30g×3
- 絹ごし豆腐・・・・・・・・ 30g
- ほうれん草・・・・・・・・ 10g
- にんじんペースト・・ 15g
- こしあん(加熱タイプ) 適量
- フルーツ・・・・・・・・ 適量

作り方

- ①豆腐は水気をきって、ミキサーにかける。
- ②ほうれん草は葉先のみを沸騰水で茹で、軽く水気を絞ってミキサーにかける。
- ③①、②、人参ペーストを各々白玉粉と混ぜ、ぬるま湯を少量ずつ入れながら目たぶくらの固さになるまで調節しながらこねる。
- ④湯を沸かし、③の白玉を、それぞれひと口大に丸めて茹でる。
- ⑤浮き上がってから3分ほど茹で、冷水にさらし、冷えたら水気をきって器に盛る。
- ⑥こしあんやフルーツを好んで飾り付ける。

使用食材や料理のポイント

- * にんじんが入った団子はオレンジ色できれいな仕上がります。
- * ほうれん草は葉先だけを使用し、ミキサーにかけて繊維質がない様にする、非常にめりかになります。また、ほうれん草の量を調節して、色もさわやかな薄緑に仕上がります。

にんじんケーキ

平成30年にんじん料理コンクール最優秀賞作品
受賞者 廣葉 陽子



【調理時間】
60分

【価格：1個分】
約 820円

栄養価
型の1/3

エネルギー 217kcal
たんぱく質 3.9g
脂質 11.6g
炭水化物 23.6g
食物繊維 0.9g
食塩 0.3g
カルシウム 18mg
鉄 0.5mg
亜鉛 0.3mg
ビタミンA 171μg
ビタミンC 1mg

材料：パウンド型Mサイズ 4個分

- にんじん・・・・・・・・ 150g
- バター・・・・・・・・ 120g
- 卵・・・・・・・・ 3個
- 薄力粉・・・・・・・・ 120g
- 米粉・・・・・・・・ 40g
- ベーキングパウダー・小さじ 1/2
- シナモン・・・・・・・・ 小さじ 1
- 砂糖・・・・・・・・ 100g
- レーズン・・・・・・・・ 50g
- くるみ・・・・・・・・ 50g
- ラム酒・・・・・・・・ 大さじ 1
- 飾り用グミ
- にんじんジュース・・ 70cc
- 砂糖・・・・・・・・ 20g
- 粉ゼラチン・・・・・・・・ 10g
- にんじんの葉・・少々(なければミント)
- 粉砂糖・・・・・・・・ 少々

作り方

- ・バターを常温にしておく
- ・にんじんを粗目にすりおろす
- ・くるみは刻んでおく
- ・薄力粉・米粉・ベーキングパウダー・シナモンを合わせてふるいにかける
- ①ボールにバター・砂糖・溶き卵・すりおろしたにんじん・ふるった粉類を順に入れそのつど泡立て器でよく混ぜる。
- ②レーズン・くるみ・ラム酒を加え、型に均等に流しいれ150℃のオーブンで50分焼く。
- ③取り出し、ゼラチンを加えて再度ラップをして20秒加熱する。
- ④トレー等に流し入れ固めたらにんじんの形に抜き、出ま上がった生地粉砂糖をかけてにんじんの葉とグミを飾る。

使用食材や料理のポイント

- * にんじんは、粗めにすりおろし、水分も全てケーキの生地に使用する。

C
A
R
R
O
T
KAKAMIGAHARA
RECIPE



監修 各務原市
東海学院大学
ぎふ農業協同組合
各務原商工会議所



この事業は平成30年度清流の国ぎふ推進補助金を受けています。