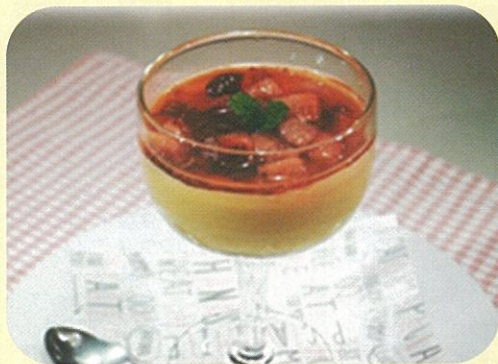


各務原にんじんと いちごのムース

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

■にんじんペースト	128g
■上白糖	12g
■牛乳	18g
■粉ゼラチン	1.2g
■水	6g
■生クリーム	42g
■オレンジ	36g
■オレンジリキュール	適量

いちごのジュレ

■いちご	56g
■上白糖	20g
■レモン汁	2.8g
■粉ゼラチン	1.2g
■水	6g

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分間以上蒸し煮する。水分がなくなったら水を入れ、にんじんがやわらか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、全体を泡だて器でよく混ぜる。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小鍋に上白糖と水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、底を氷水に当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に流し入れ、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	A	■ 上白糖・・・・・・・・ 27g
■ ソフティアG(とろみ剤) 2g		■ 牛乳・・・・・・・・ 80ml
■ ラム酒・・・・・・・・ 9g (小さじ2弱)		■ オレンジジュース(100%) 80ml
■ 生クリーム・・・・・・・・ 40g		■ 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

- * 嚥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(嚥下障害用食品)を加えたら、かき混ぜながら85℃以上に加熱し、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楽しむことができます。

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	■ホイップクリーム	20g
■かぼちゃ	60g	■上白糖	1.5g
A [■牛乳	150mL	■バニラエッセンス	数滴
■上白糖	12g		
B [■粉ゼラチン	7.5g		
■水	74mL		

作り方

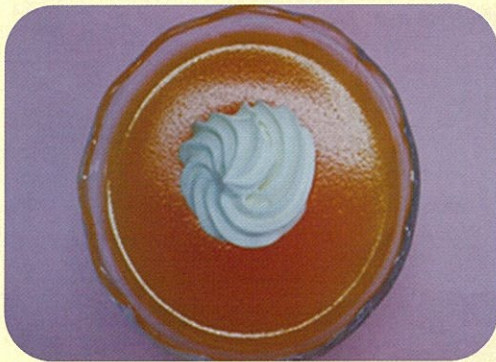
- ①にんじんは皮をむいて一口大に切り、電子レンジにかける。(600Wで3分程度(竹串が通るまで))
- ②かぼちゃは種とわたをとり、適当な大きさに切って電子レンジにかける。(600Wで3分程度(竹串が通る程度まで))その後、スプーンで皮を取り外す。
- ③Aを合わせ、鍋で人肌程度に温め上白糖をしっかり溶かしておく。
- ④Bを合わせてゼラチンをふやかしておき、③と合わせてよく溶かす。
- ⑤裏ごしした①と②を混ぜ合わせ滑らかにし、④を少量ずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを数滴加える。(※にんじんとかぼちゃはミキサーでも可。裏ごしにすると、更に口当たりがなめらかになる。)
- ⑥器に⑤を等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



【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

- A
- にんじん・・・40g
 - 粉ゼラチン・・・5g
 - 水・・・50ml

- B
- 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

- C
- 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ゆでる。
- 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砕氷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泡立て器で線がかけられるようになったら、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

- * 生にんじん 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	2251 μg
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・・・・・・・・M3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 にんじんは極細い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、白くもっ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、さらにしっかり混ぜる。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。
- ⑥ ②の上に⑤の生地を流し入れ、均一の厚さにしてオーブンで約 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から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	■卵	120g
■粉チーズ	8g	■ビスケット	70g
■絹ごし豆腐	160g	■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
■レモン汁	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麺棒等で細かく砕き、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②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で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、ラップをかけレンジで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。（オープンの予熱：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と混ぜる。
- ⑥パウ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、鉄も多く含みます。

栄養バランス最強！ もっ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	78μg
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 | 150g | ■フルーツグラノーラ | ・ 適量 (50g) |
| ■おから | ・ 100g | ■豆乳 | ・ 30～50ml |
| ■にんじん | ・ 1本 (150g) | ■ココアパウダー | ・ 適量 (大さじ2) |
| ■レーズン | ・ (お好みで) | ■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高です。

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	250μg
ビタミンC	1.2mg


材料：4～5人分

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


作り方

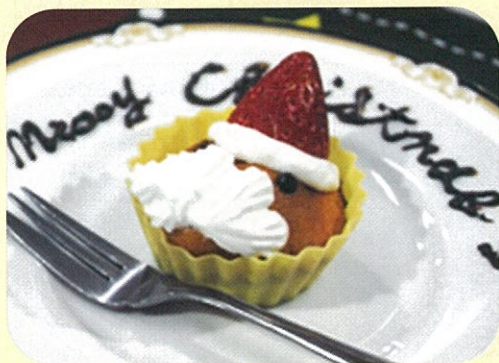
※クリームチーズと牛乳は常温に戻しておく。

- 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。
- ④ ②を③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に折り、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

- * オーブ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。最初はまとまるか不安なくらいでちょうどよいです。
- * 伸ばす作業の際、打ち粉をすると生地が麺棒にくっつきません。
- * 折りたた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



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

作り方

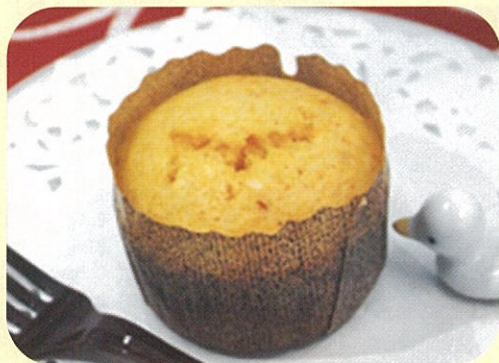
- ①ボウルにバターと上白糖を入れ白っぽくなるまですり混ぜる。
- ②卵を溶いて①に数回に分けて入れ、滑らかになるまで泡だて器で混ぜる。
- ③②ににんじんペーストを加え、混ぜ合わせる。
- ④牛乳を分離しないように少しずつ加え、ふるった薄力粉、ベーキングパウダーを切るように混ぜる。
- ⑤マフィン型に入れ180℃のオーブンで10～15分焼く。
- ⑥生クリームといちご、チョコレートを使ってサンタクロースのように飾る。

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れること間違いありません。

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	170 μ g
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	■上白糖	8g
■にんじん	40g	■卵	24g
■牛乳	20ml	■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、湯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、食べた時の重量感があって、満腹感が得られます。
- *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



【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	■メープルシロップ	適量
■木綿豆腐	60g	■いちご	適量
■牛乳	30ml	■生クリーム	適量
■にんじん(生)	30g		
■油	小さじ1		

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、生地にプツプツと穴が開いてきたら裏返してふたをする。
- ⑤弱火でじっくり焼く。(ふわっと仕上がる!)きれいに盛付ける。

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、絹ごし豆腐の約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



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

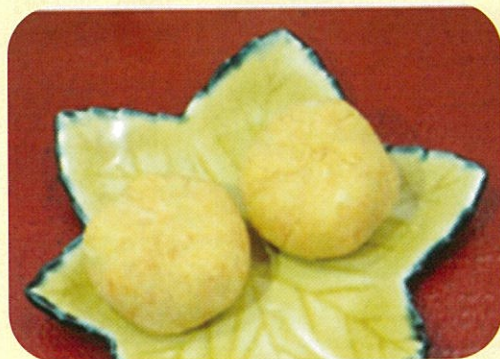
作り方

- 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く作れます。

各務原にんじんと さつまいもの茶巾絞り



【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。
- * 様子をみ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

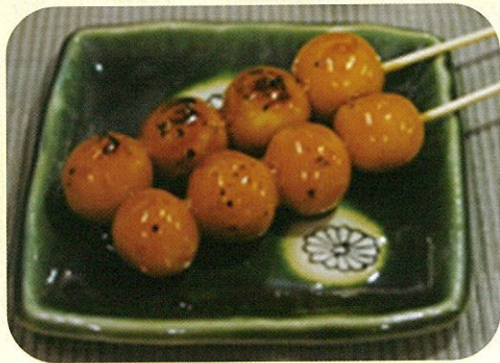
A	■白玉粉	50 g	■きな粉	少量	
	■上白糖	20 g	■キウイフルーツ（緑）	40 g	
	■にんじんジュース	43ml	■キウイフルーツ（黄）	40 g	
B	■つぶあん（砂糖入）	30 g	B	■水	100ml
	■こしあん（砂糖入）	30 g		■粉寒天	2 g
	■抹茶	少量		■にんじんジュース	100ml
	■きな粉	少量		■上白糖	20 g
				■金箔	少量

作り方

- ①ボウルに A の材料を入れ、耳たぶくらいの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、浮いてきたから 2 分茹でる。冷水に取り、冷やす。
- ④B 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、30 cm × 20 cm 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、茶こしで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。
- ⑦④の固まった寒天を星型でくり抜く。
- ⑧⑤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。



【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

■白玉粉	60g
■上新粉	40g
■上白糖	大さじ1(9g)
■絹ごし豆腐	60g
■にんじん	40g

タレ

■上白糖	大さじ8(72g)
■しょうゆ	大さじ2(36g)
■水	100ml
■片栗粉	大さじ1(9g)

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ぶ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網にのせ、焦げ目を付ける。

タレ

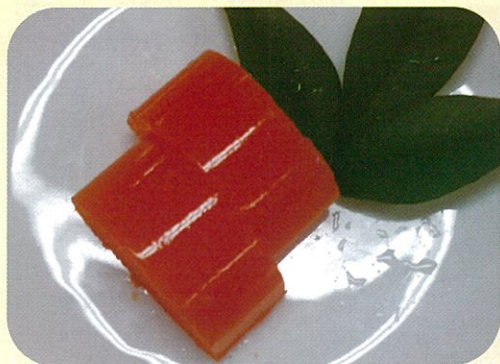
- ⑤タレは全ての材料を小鍋に入れ混ぜながら弱火でとろみがつくまで火にかける。
- ⑥④にタレをつけ、盛り付ける。

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、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
A [■ 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ゆでる。
- 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。
- ⑤ ③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

- * 棒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いいです。

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	■にんじんペースト・・ 15g
■絹ごし豆腐・・・・・・・・ 30g	■こしあん（加糖タイプ） 適量
■ほうれん草・・・・・・・・ 10g	■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耳たぶくらい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みて飾り付ける。

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出ない様にする、非常にめらかなになります。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 廣瀬 順子

【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と泡だて器でよく混ぜる。
- 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。

飾り用グミ

- ①耐熱ボールににんじんジュースと砂糖を入れラップをして500Wの電子レンジで1分加熱する。
- ②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。
- ③トレー等に流し入れ固めたらにんじんの形に抜き、出来上がった生地に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 KAKAMIGAHARA R R O T 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。