



## まるごとにんじんパンケーキ

白木 沙弥さん（三重県立相可高等学校）



エネルギー：379kcal

### 材 料（1人分）

| 〈にんじんの葉パンケーキ〉 | 〈にんじんのグラッセ〉 |
|---------------|-------------|
| 米粉 100g       | にんじん 35g    |
| ベーキングパウダー 4g  | 有塩バター 10g   |
| グラニュー糖 30g    | グラニュー糖 10g  |
| 無調整豆乳 60mL    | 水 55mL      |
| 卵 1個(50g)     |             |
| にんじんの葉 5g     |             |

| 〈にんじんソース〉 | 〈仕上げ〉       |
|-----------|-------------|
| にんじん 45g  | にんじんの葉（飾り用） |
| 水 20mL    | 粉糖          |
| グラニュー糖 5g |             |
| レモン汁 小さじ1 |             |
| 有塩バター 20g |             |

### 作り方

- 〈にんじんのグラッセ〉
- ① にんじんを半割にして薄くスライスする。
  - ② フライパンにグラッセに使用する材料全てを入れ、弱火で20分煮込む。
  - ③ 20分経ったら、弱火にして水分を飛ばす。
- 〈にんじんソース〉
- ① にんじんをすりおろす。バターは指で触るとへこむくらいの軟らかさにしておく。
  - ② 鍋に①、水、グラニュー糖を入れ、軟らかくなるまで煮る。
  - ③ 軟らかくなったら、レモン汁を加える。
  - ④ 出来上がったソースの1/3を取り分け、①のバターを入れて混ぜ、バター入りのソースと2種類作る。
- 〈にんじんの葉パンケーキ〉
- ① にんじんの葉をみじん切りにする。
  - ② パンケーキに使用する全ての材料を一つのボウルに入れ、泡立て器で混ぜる。
  - ③ にんじんのグラッセをフライパンにおき、②の生地を流す。
  - ④ 両面がきつね色になるまで焼く。
- 〈仕上げ〉
- パンケーキを皿に盛り、粉糖を掛ける。にんじんソースとバター入りにんじんソースを添え、飾り用のにんじんの葉でにんじんに見立てて飾る。

### ★ One Point

- ・ワンボウルでパンケーキを作ることができます。
- ・にんじんのソースは最後にフードプロセッサーで細かくしてもおいしいです。
- ・にんじんはまるごと使うのでしっかり洗ってください。



### レシピを考えた理由

にんじん嫌いの小さな子どもが多いと聞き、にんじんが苦手な子どもでもおいしく食べられるようににんじんのおやつを作りたいと思い、考えました。にんじんには風邪予防の効果があります。特に皮にはたくさんのカロテンが含まれています。そして、見落としがちなにんじんの葉には、根の約2倍のたんぱく質と約3倍のカルシウムが豊富に含まれています。にんじんは捨てるところがない栄養満点な野菜です。

私の家では野菜を作っていて畑にたくさんのにんじんがあるので、畑で採れたばかりのにんじんを使うことができました。このパンケーキにはにんじんの葉が練り込んであり、香りの良い生地になっています。にんじんのソースとグラッセのにんじんは皮を剥かずに使っています。このおやつがにんじんを食べるきっかけになればいいなと思います。そして、にんじんにはたくさんの栄養があり、まるごと使えるということを知ってもらえれば嬉しいです。

### 選 評

子どもから大人まで大人気のパンケーキレシピ。にんじんをすりおろして生地に練り込んで焼くというのはよくありますが、形を残したままダイレクトにパンケーキとくっつけた心意気に感心しました。もともとにんじんには糖質が多く、グラッセにすることで甘く食べやすい食感になります。子どもをにんじん嫌い決め付けず、野菜の色や形を観察したり、そのままの味や香りをおいしいと思える経験が野菜嫌いをつくらない秘訣です。パンケーキを畑の土に見立てて、畑からにんじんを収穫しているような気持ちになれるパンケーキだと思います。

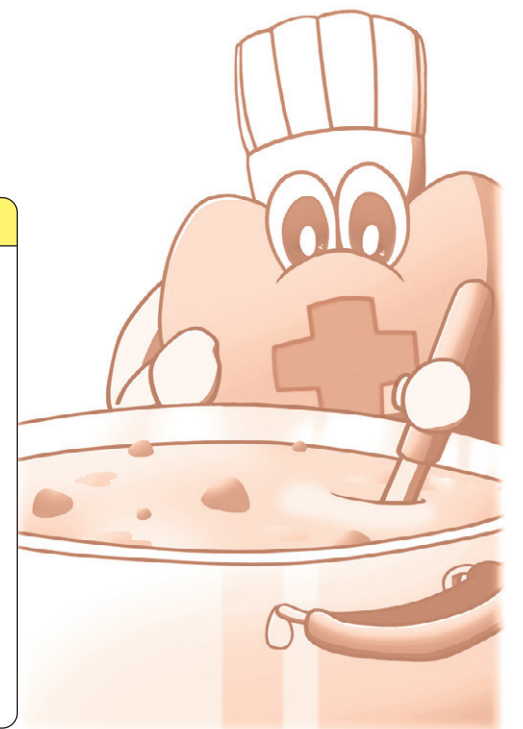


illustration by awoino