



にんじんの主な産地

富里市・八街市・船橋市・山武市・
成田市・香取市・千葉市



キャロットムース

にんじんのデザートが、
ミキサーひとつで失敗なくできるのがうれしい。



材料(4人分) 1人分231kcal

にんじん	150g
砂糖	70g
プレーンヨーグルト	200g
生クリーム	100cc
ゼラチン	10g
水	大さじ2
いちごジャム	適量
ミント	あればお好みで



つくり方(約15分 *冷やす時間は含まない)

- ① にんじんは皮をむいて、一口大に切り、柔らかくなるまでゆでて水気を切っておく。
- ② ミキサーに、①、砂糖、ヨーグルト、生クリームを入れてよく混ぜる。
- ③ ゼラチンを分量の水でふやかした

後、600wの電子レンジに10秒かけて溶かす(ゼラチンが吹きこぼれないように注意してください。ゼラチンが完全に溶けなければ、10秒ずつ延長して様子を見てください)。

- ④ ②に③を入れてミキサーを回して、カップに注いで冷やし固める。
- ⑤ いちごジャムを適量のせ、ミントを飾る。

「にんじん」ちょこっとメモ

にんじんには様々な品種があり、船橋市でも複数の品種を栽培していますが、なかでも「ベーターキャロット」はお勧めの一つです。従来の品種と比べてカロテンの含有量が多く、肉質もやわらかです。にんじん臭さも比較的少なく、生でサラダにしたリスティックでも食べられますし、ジュースにしても甘くておいしいです。

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

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/ryuhan/pbmgm/index.html>

ちばの食材

検索