

苦手な野菜をおいしく食べよう!

-にんじん編-



ワンポイントアドバイス

人参に豊富に含まれているカロテンは皮膚を丈夫にし、免疫力を高めてくれます。加熱すると身体に吸収されやすくなります。



1097 熊本県
大自然ファーム

本田さんの フルーツ人参(増量)

400g+100g前後

フルーツにんじんは普段の料理にもご利用いただけますが、一番のおすすめはスティックと100%のにんじんジュースです。

増量 **+100g**

特別価格

本体 **158**円
(税込 171円)

年に一度

手作り人参ジャム

独特のにおいが苦手!と嫌われがちな人参。かんきつ類の果汁や酢などの酸味を加えることで、においが抑えられて食べやすくなります。

材料(作りやすい分量)

1097 本田さんのフルーツ人参 400g
砂糖 150~200g
レモン汁 1/2個分

作り方

- 1 人参は皮をむいて厚さ1cmくらいの半月、大きいものはちょう切りにする(できるだけ大きさを揃える)。
- 2 鍋に①とひたひたの水を入れて火にかけ、沸騰したら中火でやわらかくなるまで煮る。
- 3 ②の粗熱をとり、ゆで汁ごとミキサーでなめらかにつぶし、厚手の鍋に移す。砂糖とレモン汁を加えて弱~中火で焦がさないようにかき混ぜながら約1時間煮詰める。
- 4 煮沸消毒した容器で冷蔵保存し、早めに食べ切る。