

にんじんを使ったレシピ

あけぼの玉子

●材料（1人分）

卵……………1個
砂糖……………大さじ1
塩……………少々
にんじん…10g
油……………小さじ1



※イメージ写真

●作り方

- ①卵を溶きほぐし、塩、砂糖を加え混ぜる。
- ②にんじんはみじん切りにし、電子レンジで少し加熱し、①に加える。
- ③卵焼き器に薄く油をひき、②の1/3量を流し入れ、向こう側から手前に向けて巻き、巻き終わったら、菜箸で向こう側に移す。
- ④③を2回繰り返す。

（袋井西幼稚園より提供）

変わりたまごみそ

●材料（1人分）

卵……………30g
たまねぎ……………30g
にんじん……………10g
ピーマン……………10g
豚ひき肉……………20g
油……………適量
〔 みそ……………大さじ1
A 砂糖……………小さじ1
スキムミルク…3g
〕（牛乳大さじ1でも可）



※イメージ写真

●作り方

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。
- ③②に①を加えてさらによく炒める。
- ④③に火が通ったら、Aを加えて味付けをする。
（Aはあらかじめ混ぜ合わせておく）
- ⑤④溶き卵を加えて炒める。

（明和第二保育園より提供）