

八事五寸ニンジンをまるごと味わう！お勧めレシピ^o



キャロットラペ

材料 (3~4人分)

八事五寸ニンジン	1本(200g)
塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
a 酢(ワインビネガー)	大さじ1強
はちみつ	大さじ1
ケッパー	適量
クラッカー、チーズ等	適量



作り方

1. ニンジンを、ピーラーで削ぎリボン状にする。それらを重ねてから包丁で縦に細く切る。
2. 1に塩を加え、軽くもみ30分放置する。その後、手でしぼり水気を切る。
3. ボウルにaの調味料を入れ混ぜる。そこに2のにんじんを加えて和える。
4. お皿に盛り付けた後、ケッパーを飾る。(適宜、クラッカーやチーズも)



パンケーキ

材料 (3~4人分)

八事五寸ニンジン	1本(200g)
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	5g
砂糖	大さじ2
卵	1個
牛乳	90ml
生クリーム	適量
メープルシロップ	適量
フルーツ	適量



作り方

1. 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を一緒にふるっておく。
2. ニンジンは皮をむき、おろし金ですりおろす。
3. ニンジン、溶き卵、牛乳を1に加え混ぜる。(混ぜすぎないように！)
4. ホットプレートで両面をしっかりと焼く。
5. 焼き色がついたら、お皿にのせ、メープルシロップをかける。
(適宜、クリームとフルーツを飾る。)

Merry Christmas

