

金時にんじん

漢名：金時人参
 英名：carrot
 科名：セリ科
 原産地：アフガニスタン



産地はここ!!



金時にんじんは、西洋系のにんじんに比べ、長く、鮮やかな赤色が特徴です。甘味が豊富でにんじん臭が少なく、正月料理などに用いられています。

金時にんじんのきんぴら



材料 (4人分)

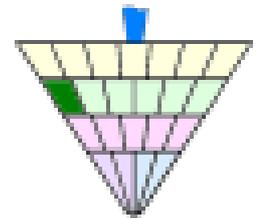
金時にんじん・・・1本
 糸こんにゃく・・・100g
 しょうが・・・少々
 ごま油・・・小さじ1
 水・・・30cc
 A〔砂糖・・・大さじ1強
 濃口しょうゆ・・・大さじ1弱



| | | | |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 31kcal | カルシウム | 19mg |
| たんぱく質 | 0.6g | 食物繊維 | 1.4g |
| 脂質 | 1.0g | 食塩相当量 | 0.4g |

作り方

- 1 金時にんじんはよく洗い、皮つきのまま、斜め薄切りにし、5mm幅のせん切りにする。
- 2 糸こんにゃくは熱湯にさっと通し、5cmの長さに切る。
- 3 しょうがは細いせん切りにする。
- 4 フライパンを温め、ごま油をしき、③を炒め、②を加える。
- 5 ④に①を加え油がなじんだら、①と水を加え、全体を炒める。
- 6 Aを加え、汁気がなくなるまで炒める。



金時にんじん団子



材料 (2人分)

金時にんじん・・・25g
 さつまいも・・・20g
 白玉粉・・・15g
 水・・・15~25cc
 かたくり粉・・・小さじ1
 A〔きな粉・・・8g
 砂糖・・・大さじ1弱
 塩・・・少々

| | | | |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 83kcal | カルシウム | 18mg |
| たんぱく質 | 2.1g | 食物繊維 | 1.4g |
| 脂質 | 1.0g | 食塩相当量 | 0.1g |

作り方

- 1 金時にんじんとさつまいもは、皮をむいて2cm角に切り、やわらかく茹で、つぶす。
- 2 白玉粉は小さく砕いておき、①とかたくり粉をまぜ、耳たぶくらいの固さになるように水の量を調節しながら、しっかりこねる。
- 3 1人分が2~3個になるように丸めて茹で、Aを団子にからめる。