

島人参の春巻き

【考案理由】

- お弁当に入れられ、食卓にも出せる。
- 人参が嫌いな子供でも食べられる。
- 様々な人が簡単に作れたり、子供がお手伝いしたりできる。
- 島人参にはカロテン、ビタミンA、ビタミンC、カリウム、鉄分が多い。これにタンパク質、脂質を含むチーズを組み合わせることでバランス良くなる。
- カロテンは脂溶性なので、脂肪分を含むチーズと摂取し、吸収を良くする。
- 島人参のリコピンに加え、トマトケチャップのリコピンで抗酸化作用をより高める。

レシピ

【調理時間】

約40分

【材料】（4人分）

- 島人参（大きめ） … 1本
- 春巻きの皮 …… 8枚
- ピザ用チーズ …… 大さじ8
- ケチャップ …… 大さじ2
- 酢 …………… 小さじ1
- はちみつ …… 小さじ1
- サラダ油 …… 小さじ4
- 小麦粉 …………… 適量
- 水 …………… 適量

*下準備：小麦粉を水で溶いておく。



【作り方】

(1) 島人参を6センチの長さに切り、3mm角に拍子木切りする。



(2) (1)を耐熱皿に並べ、ラップをし、電子レンジの600Wで約2分加熱する。8等分に分けておく。



(3) ケチャップ大さじ2、酢小さじ1、はちみつ小さじ1を混ぜておく。



(4) 春巻きの皮の中心の少し下にぬり、島人参8等分のひとつを並べ、ピザ用チーズ大さじ1を乗せて巻き、水に溶いた小麦粉でのり付けしてとめる。



(5) アルミホイルに小さじ1のサラダ油を敷き4を並べ、さらに小さじ1のサラダ油を8個全部に均等にかかるようにする。



(6) オーブントースター650Wで7分焼く。裏返し、さらに5分焼いたら完成。

