



船橋にんじんのチーズもち



材 料	分量(2人分)	切り方等
にんじん	1本(約160g)	すりおろす
片栗粉	大さじ5	
粉チーズ	大さじ2	
カレー粉	小さじ1/3	
シュレッドチーズ	30g	
バター	10g	

*船橋にんじん(ベーターキャロット)は、ベータカロテンの含有量が多く栄養満点。余すところなく皮まで使用します！



レシピ:東京家政大学 栄養学部
管理栄養学科生

- ①にんじんは皮つきのまま、すりおろす。
- ②ボウルに片栗粉、粉チーズ、カレー粉と①を入れ混ぜ合わせる。
- ③②の生地がまとまったら6等分に分け、シュレッドチーズを真ん中に包み、平たく丸める。
- ④フライパンにバターを入れ熱し、中火で焼き色がつくまで3分焼く。
- ⑤④を裏返し、蓋をして弱火で4分こんがり焼く。