

◆ 料理名 野菜の生キャラメルクリーム

◆ 氏名 瀬川 優紀 (グループホーム世話人)



◆ 4人分の材料

じゃがいも	50g
人参	40g
ごぼう	40g
ホーレン草	20g
生クリーム	130cc
水あめ	80g
メイプルシロップ	30cc
バター	10g
トマトジュース	50cc

◆ コメント

野菜の歯ごたえがあるので、かみながら食べる、子供からお年寄りまで皆さんに食べてもらいたいです。

地元の食材として、銀山じゃがいも、トマトジュースを使用しています。工夫した点はカルシウムの高いメイプルシロップを使ったところです。

◆ つくり方

- ① じゃがいも、人参、ごぼうは皮をむき、みじん切りにする。
- ② ホウレン草は1cmに切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、①、②を炒める。
- ④ 鍋に水あめ、生クリーム、トマトジュースを入れ、約10分位煮詰め、仕上げにメイプルシロップを加える。
- ⑤ ④に③を加えてでき上がり。冷蔵庫に一晩入れる。
- ⑥ パンにぬったり、ヨーグルトに添えたりして頂きます。

◆ 栄養士からのコメント

野菜入りミルクジャムという感じで、メイプルシロップが優しい甘みです。

ヨーグルトに混ぜると野菜もとれるのがよいです。野菜の固さは食べる方の歯の状態にあわせるようにしましょう。