



ほんのり甘いにんじんを楽しみましょう

# にんじんのパリパリ

## 【材料】 8本分

※写真は4本分

### ■にんじんジャム

にんじん	60g
水	50ml
さとう	大さじ3(45g)
レモン汁	小さじ1(5g)
シナモンパウダー	少々
カルダモンパウダー	少々
春巻きの皮	8枚(96g)
ソーダクラッカー	8枚(32g) *甘くないもの
サラダ油	小さじ1

### このレシピのポイント

色鮮やかなにんじんジャムを、春巻きの皮で包んでパリパリに焼いたお菓子です。  
シナモンとカルダモンを使うことでにんじん特有の香りは消えて、ほんのりエスニックなおやつです。

🕒 調理時間 **30分** 食塩相当量 0.8g カロリー 311kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	5.4g	食物繊維	3.5g
脂質	3.9g	ビタミンC	3.9mg
炭水化物	62.2g	ビタミンA	288μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

### ■にんじんジャムを作る

- ①にんじんは皮をむいて薄く切り、耐熱容器に入れてかぶるくらいの水(分量外)を入れ、ラップをかけて電子レンジで3分(600W)加熱する。
- ②①を鍋に移し水とさとう、レモン汁を加え中火で煮る。煮立ったら弱火にして、スプーンの背でつぶしながら水分がなくなりペースト状になるまでゆっくり煮る。
- ③シナモンパウダーとカルダモンパウダーはお好みの量をふりかけ、火からおろしてしっかりと冷ます。
- ④ソーダクラッカーは1センチくらいの幅に手で割っておく。
- ⑤春巻きの皮の端にクラッカーを細く並べ、その上ににんじんジャムを重ねる。
- ⑥端からたたむように細長く巻き、巻き終わりは水をつけてはがれないようにとめておく。
- ⑦フライパンに植物油をひき、⑥を並べて弱火で焼く。
- ⑧裏返ししながら両面ともパリッと焼けたら取り出し、粗熱が取れてから半分に切って出来上がり。

だゆみ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科