



食卓に野菜料理をもう一皿増やそう!!



# 毎日! プラスワン★ベジ

## 人参といものきんつば風おやつ



福岡女子高等学校  
折居 由菜 様

### 1人当たりの栄養価

エネルギー 214kcal  
食塩相当量 0.2g  
1人分の野菜 約80g



### 材料(2人分)

#### 《人参あん》

人参 ……75g  
牛乳 ……小さじ1  
砂糖 ……大さじ2

#### 《いもあん》

さつまいも・75g  
牛乳 ……大さじ1  
砂糖 ……大さじ2

#### 《ころも》

ホットケーキミックス… 適量  
牛乳 …………… 適量  
バター …………… 適量

### 作り方

- ①人参の皮をむき、スプーンで潰せるくらいのやわらかさになるまで茹でる。  
やわらかくなったら潰して、牛乳と砂糖を加え弱火にかけ、練りながら水分を飛ばす。
- ②いもあんも同様につくる。
- ③練りあがったあんを少し冷まし、いも、人参、いもの順に重ねて形を四角に整える。
- ④同量のホットケーキミックスと牛乳を混ぜ、ころもをつくる。
- ⑤ころもに③を浸す。③がやわらかくて扱いにくい場合は、ラップに包んで少し凍らせる。
- ⑥フライパンにバターを熱し、⑤の全面に焼き色がつくまで焼いたらできあがり☆

### 受賞者より

家にあつたもので作ってみたのですが、簡単に誰でもおいしく作ることができると思います。人参は意外と水分が多かったので、かぼちゃを代わりに使ってもいいと思います。小さい子どもから大人まで好きな味だと思うのでおすすめです。

### 審査員より

あんの材料を変えて、色々な味のきんつばが作れそう。苦手な野菜も食べられるかもしれませんね。



健康づくりの  
イメージキャラクター  
よかろーもん

と学ぼう! 野菜を食べるための

おやつ編

# プラスワン★ベジ レシピ活用術

「健康日本21」では、1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。  
野菜70g相当の量を1皿分に置き換えて、1日5皿以上(70g×5=350g)  
を目指しましょう。



よかろーもんの大親友  
ぽちやろーもん

**Q** ほく、野菜が苦手なんだよねー。  
野菜を食べたら、何か良いことがあるのかな?

**A** 野菜には、体の調子をととのえるはたらきを持つ、  
ビタミンやミネラルが含まれています。  
みんなが元気に遊んだり勉強したりするために、  
欠かせないものなんですよ。

元気 元気!!



**Q** 野菜をおいしく食べる方法はあるの?  
おやつでも食べられるとうれしいな。

**A** 好きなものに混ぜると食べられることが多い  
ですよ。パンケーキに混ぜたりスムージー  
に入れても、おいしく食べられますよ。



なるほどね。ぽちやろーもん、僕と一緒に野菜で  
おやつを作ってみようよ!

よかろーもん、良いアイデアだね!自分で料理を作ると、苦手な  
ものもおいしく感じられますよ!  
1日にとる食事のバランスについても知りたければ、**食事バラン  
スガイド**について勉強してみてね。

詳しくは→ [農林水産省 食事バランスガイド](#)

このレシピは、1皿分(約70g)の野菜を使用しているよ。  
今日は野菜が足りないな…と思ったら、レシピを  
参考に「プラスワン★ベジ」してみよう!



いくちゃん

食育で  
明るい未来  
元気な福岡