



このレシピで使用している県産品

黒田五寸人参

料理の栄養価

エネルギー	30 kcal
たんぱく質	0.2 g
脂質	1.6 g
脂質(エネルギー比率)	48 %
カルシウム	8 mg
マグネシウム	3 mg
鉄	0.1 mg
亜鉛	0.1 mg
ビタミンA	200 μgRE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	0.1 g

材料(1人分)

黒田五寸人参(厚め輪切り)	25 g
バター	2 g
砂糖(中白糖)	1.5 g
食塩	0.01 g

作り方

- ① にんじんをひたひたの水の量で煮る。
- ② 砂糖、食塩を加えて煮る。
- ③ バターを加え、つやを出すように煮る。

ひとくち×モ

大村の特産品「黒田五寸人参」は昭和10年頃から大村市黒丸町の黒田さんたちが品種改良を重ねて作り出したものです。「黒田五寸人参」は暑さに強く、夏に種をまくにんじんです。他のにんじんに比べてオレンジ色が濃く、中心部まで紅色をしているので、カロテンがとても多く含まれています。肉質はやわらかく、独特のにんじん臭さがありません。また、甘みが強いのが特徴です。そのため、生で食べたり、ジュースにしてもおいしいです。カロテンの吸収率をあげ、色鮮やかさを強調するために、バターを使ったグラッセにしました。また、そのものの甘さを味わってもらうよう砂糖は少量にしました。

給食では…



「黒田五寸人参グラッセ」を使った給食献立例(小学校)

コッペパン・牛乳・魚のピザソース
黒田五寸人参グラッセ・レタススープ