

こくしょうこくさん
「国消国産」
レシピ
コンテスト
ミルク系
スイーツ部門
優秀賞

ミルクとにんじんの
やさしい甘さ♪

米粉のミルクレープの ミルクキャロットジャム巻き

材料（4人分）

<ミルクキャロットジャム
(作りやすい分量)>

にんじん…1本 (160g)

牛乳…300ml

きび砂糖…40g

シナモン…小さじ 1/8 弱

※ジャムには刻んだくるみを加えてアレンジするのもおすすめです。

<米粉ミルクレープ>

米粉…120g

卵…1個

牛乳…200ml

きび砂糖…小さじ 1

塩…小さじ 1/4

サラダ油…少量

粉糖…適量

作り方①

にんじんを皮ごと細かく干切りにする。(チーズおろし器を使うのがおすすめ)

作り方②

小鍋に①と牛乳、砂糖を入れ、強火にかける。煮立ったら火を弱め、アクを取りながら15~20分煮詰める。

作り方③

水分がほぼなくなってきたら火を止めて、シナモンを加えて混ぜたら<ミルクキャロットジャム>の完成。

作り方④

ボウルに米粉ときび砂糖、塩を入れ、

泡立て器でよく混ぜたら、溶き卵と牛乳を加えてさらによく混ぜる。

作り方⑤

フライパンを弱めの中火にかけ、キッチンペーパーでサラダ油をひき、④の生地をお玉 1杯程度フライパンに広げて、ふちが乾いてきたら裏返す。同様に残りの生地も焼く。

作り方⑥

焼けたクレープに③のミルクキャロットジャムを置き、左右の端を折りながら巻く。粉糖、シナモンをふりかけて完成。

青髪のテツ ×



JAグループ

こくしょうこくさん

「国消国産」レシピコンテスト

○概要

- ・JAグループ主催で、青髪のテツ氏(※)とタグを組み実施。
- ・「野菜たっぷり！スピードおかず部門」、「白米がモリモリ進む！かんたん丼部門」、「ミルク系スイーツ部門」の3部門で募集。
- ・2023年5月18日~7月18日の間で、合計287レシピが応募。

○「国消国産」とは？

「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という、JAグループが提起している考え方です。国産農畜産物をおいしいレシピでたくさん食べてほしいという願いから、当コンテストも開催しました。

すべての
入賞レシピの
詳細はこちらに
アクセス！



インフルエンサー
青髪のテツ

※スーパーマーケット青果部で働めた経験を生かし、野菜の選び方などで人気を博すインフルエンサーで、Xフォロワー約66万人(8月31日時点)。