



手軽に栄養と美味しさを叶える、ジュースでパッとレシピをご紹介します！

人参ジュースラタトゥイユ

材料 (4 人分)

なす … 2 本
ズッキーニ … 1 本
玉ねぎ … 1 個
黄パプリカ … 1 個
にんにく(みじん切り) … 1 かけ
オリーブオイル … 大さじ 2
塩 … 小さじ 1/2

★

人参ジュース紙容器
… 1 本
トマト … 2 個

作り方

- ① 野菜はすべて食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルをひきにんにくを炒め、香りが立ったらトマト以外の野菜と塩を加えて炒める。
- ③ ややしんなりしたら★を加え、時々底から全体を混ぜながら中～強火で 10 分程煮る。
- ④ 水分が飛んだら、塩こしょう(分量外)で味をととのえ完成。

夏は冷やして
食べるのがおすすめ♪
お肉料理やオムレツ、
パンとの相性も◎

人参かき氷

材料 (2～3人分)

人参ジュースまたは人参りんご紙容器
… 1 本
蔵の甘酒 180ml **P.14 掲載** … 1 本
はちみつ … 大さじ 2
※お好みで白玉やアイスを添えても
美味しいです♪

作り方

- ① すべての材料をチャック付き袋に入れよく混ぜる。
- ② 冷凍庫で 1 晩程度凍らせる。
- ③ 凍ったら全体をもみほぐし、器に盛り付け完成。

混ぜて凍らせるだけ！
思い立ったらすぐ作れる
美味しくヘルシーな
ひんやり甘味です。

かき氷機いらず！



人参スープカレー

材料 (4 人分)

鶏手羽元 … 8 本(200g)
下味 カレー粉 … 小さじ 2
下味 塩こしょう … 小さじ 1/2
玉ねぎ … 中 1 個(200g)
じゃがいも … 2 個(200g)
人参 … 1 本(100g)
ピーマン … 2 個
カレー粉 … 小さじ 2
塩 … 小さじ 1
はちみつ … 大さじ 1
ゆで卵 … お好みで
ごはん … 4 杯分

(A)

すりおろし生姜(チューブでも OK)
… 小さじ 2
すりおろしニンニク(チューブでも
OK) … 小さじ 2

☆

人参ジュース紙容器 … 2 本
水 … 500ml
コンソメ … 大さじ 1

作り方

- ① 手羽元はポリ袋に入れ、下味のカレー粉、塩こしょうを加えてもみ込む。
- ② 野菜はすべてやや大きめのサイズに切る。
- ③ 鍋に油(分量外)をひき①を焼き色がつくまで焼き、一度取り出す。
- ④ 同じ鍋に油(分量外)と(A)と玉ねぎを入れしんなりするまで 10 分程炒める。
- ⑤ カレー粉を加え香りが立ったら、じゃがいも、人参、☆、③を加えて強火で煮立たせ、アクを除く。ふたをし弱火で 30 ～ 40 分、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ はちみつ、塩、ピーマンを加えて 5 分ほど煮る。器に盛り、ごはんと一緒に食べる。