

新居浜には新鮮な食材がいっぱい！**地産地消**を推進しましょう！

## ☆ にんじんゼリー



新居浜産のにんじん&ミカンを使って、  
最高に美味しいデザートです！

【材料(15~20個分)】

にんじん	300g
水	1.5カップ
イナアガー	35g
砂糖	180g
水	3カップ
ポンジュース	100cc
	又は(ミカン5個を絞る)
ミカン(缶)	20粒
オレンジキュラソー	大さじ1

ケース40cc入りで18個



1人分のエネルギー 41kcal  
 蛋白質 0.5g  
 カルシウム 25mg

### 作り方

- ① にんじんは、うすく皮を取り、乱切りしてさっと茹で、冷水にはなす。水1.5カップでミキサーにかける。
- ② イナアガーと砂糖を混ぜ合わせ、水3カップでよく煮かす。(4~5分)
- ③ そこに、①とポンジュース、オレンジキュラソーを加え、混ぜ、火を止めケースに流し入れ、ミカン1粒~2粒を入れ冷ます。荒熱をとる。冷えると、冷蔵庫で冷ます。(あとでふたをする。)



新居浜市地産地消推進マスコットキャラクター

はまっこ新鮮組



新居浜産の新鮮な大根を使用して

## ☆ 簡単千枚漬



【材料(4人分)】

大根	200g
塩	小さじ1
水	大さじ1
ポリ袋	1枚
砂糖	大さじ2
酢	大さじ3
昆布	4cm (せんぎり)
たかのつめ	1本 (小口切り)
《付け合せ》	
ゆず皮	少々
にんじん	10g (飾り用)
青じそ	少々

### 作り方

- ① 大根を1mmのうす切りにする。ポリ袋に塩と水と共に5~6分塩づけにする。
  - ② ①をさっと水通しをし、塩分を取り除く。水切りをきちっとする。
  - ③ ナイロン袋に砂糖、酢、昆布、たかのつめを入れ、②を加えよくふって10分以上おくと出来上がり。
- ※にんじんは、うすく花形に切り、うす塩をして、さっと湯通し氷水にとっておく。ゆずの皮をせんぎりしておく。
- ④ 器に盛り、にんじん、ゆずの皮を散らす。

新居浜市食生活改善推進協議会