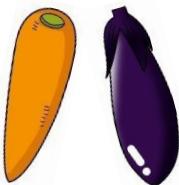




そうざい じ ば さんぶつ コンビニ総菜×地場産物

今回は、子どもが苦手な野菜のひとつに拳がる「なす」を使ったデザートです。この期間に、苦手なものを克服しませんか。ぜひおうちで試してみてください。

ベジ・バウムケーキ



《材料》 2人分

・バウムクーヘン（コンビニ）	4切れ
・にんじん	50g
・なす	50g
・はちみつ	大さじ2
・生クリーム（ホイップ済）	適量
・シナモンシュガー	適量



ベジジャム別添え

ベジジャム和え

《作り方》

- ① にんじんはすりおろす。
 - ② なすは皮をむき、5mm程度の角切りにし、水の中で軽くもんであくを抜く。
 - ③ 耐熱皿に①・②とはちみつを入れて混ぜ、600wの電子レンジで2分程度加熱し、よく冷ます。（ベジジャム）
 - ④ 皿にバウムクーヘン、汁気を軽くきったベジジャム、生クリームを飾り、好みでシナモンシュガーをふりかける。
- ◎ ベジシャムは生クリームとあえていいです。

ポイント

- * はちみつの量は、好みで加減してください。
- * ベジシャムの汁は牛乳でわったり、ヨーグルトに混ぜてもおいしいです。また、調味料として煮物に使用してもおいしいので、分量より多く作っておくことをお勧めします。