



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挙がる「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・バウムクーヘン



《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

《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。
- ◎ ベジジャムは生クリームと和えてもいいです。



ベジジャム別添え

ベジジャム和え

ポイント

- * はちみつのはちみつは、好みで加減してください。
- * ベジジ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。