



ドールランド秋開催!

10/6 Sun



Dole Land Autumn 2013 at Todoroki Stadium



2013年10月6日(日)
Jリーグディビジョン1 第28節
柏レイソル 会場:フロンパーク
(等々力緑地内等々力ブルー前広場)

企画協力: 株式会社ドール

青玄寮
ドールのニンジンで作ろう!
ニンジンレシピ
Carrots Recipe



大公開!!

せいげんりょう
 青玄寮に集いし若きフロンターレ戦士達が、ドールのニンジンに挑む!!



ニンジンマリネ
 ささみ入り



ニンジンと大根の
 サラダ



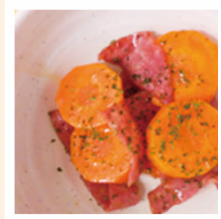
ニンジンとりんごの
 サラダ



ニンジンの金平



ニンジンのおかか
 和え



ニンジンとベーコン
 の炒め物



ニンジンのゴマ和え



ニンジンスープ



ニンジンの甘煮



ニンジンのナムル



ニンジンと卵の
 炒り煮



ニンジンかき揚げ丼



ニンジンの豚肉巻き



カルシウムたっぷり
 ニンジンジュース



ビタミンたっぷり
 ニンジンジュース



ニンジンクッキー



キャロットゼリー



前菜◎ ニンジンマリネささみ入り

ビタミンたっぷりのニンジンとお酢を合わせることで疲労回復効果UP! さらに、ささみを使うことでバランスよくタンパク質も補給できる一石二鳥のサラダ!

198kcal



●材料

ニンジン…100g 玉ねぎ…100g ピーマン…50g 鶏ささみ…100g 塩 小さじ…1 酢 大さじ…1 サラダ油…大さじ4 白ワイン…大さじ2 砂糖…少々 コショウ…少々

●作り方

- ① ニンジン、玉ねぎ、ピーマンは千切りにする。
- ② 鶏ささみは筋を取り、塩、コショウで下味をつけて10分ほど火にかけます。温めたささみを手で細かく裂いておく。
- ③ 続いて「酢、白ワイン、サラダ油、塩、砂糖、コショウ」で漬け汁を作る。
- ④ 最後に野菜とささみを和えて完成。



前菜◎ ニンジンと大根のサラダ

ニンジンと大根に含まれるビタミンAとビタミンCが選手の風邪予防に大活躍！

52kcal



●材料

ニンジン…50g 大根…10g 炒り白ごま…大さじ2 オリーブ油…大さじ1 酢…大さじ2 しょう油…小さじ2 塩…少々 コショウ…少々

●作り方

- ① ピーラーでニンジンと大根を薄く「そぎ切り」にし下ごしらえ。
- ② 「炒り白ごま、オリーブ油、酢、しょう油、、塩、コショウ」でドレッシングを作る。
- ③ 器に野菜を盛り付けドレッシングをかけて完成。



前菜◎ ニンジンとりんごのサラダ

糖質が含まれているニンジン、りんご、レーズンにレモンを加えることで、クエン酸を補給し、吸収を高める効果が！こちらも疲労回復メニューとして大人気！

120kcal



●材料

ニンジン…50g りんご…20g レタス…30g 干しレーズン…大さじ1
オリーブ油…大さじ1 はちみつ…小さじ1 レモン汁…小さじ1
塩…少々

●作り方

- ① ニンジンピーラーで薄く「そぎ切り」に、レタスは一口サイズに、りんごは薄く切って下ごしらえ。
- ② 続いて「オリーブ油、はちみつ、レモン汁、干しレーズン、塩」でドレッシングを作る。
- ③ 器に野菜を盛り付けドレッシングをかけて完成。



おかず◎ ニンジンの金平

ニンジン料理の王道！炒めて金平にするとさらに美味しくいただけます！

41kcal



●材料

ニンジン…50g 竹輪…10g 赤唐辛子…少々 サラダ油…小さじ1/2 砂糖…小さじ2/3 しょう油…小さじ2/3

●作り方

- ① ニンジンと竹輪は4cmの細切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、小口切りにした赤唐辛子、ニンジンと竹輪の順番に炒める。
- ③ 砂糖、しょう油を加え、汁けをとばしたら完成。



おかず◎ ニンジンのおかか和え

炒めて金平にするとさらに美味しくいただけます！

74kcal



●材料

ニンジン…50g しょうゆ…小さじ1/2 酒…小さじ1 みりん…小さじ1 削り節…少々

●作り方

- ① ニンジン皮を少し残すようにむき、乱切りにする。
- ② 耐熱皿にニンジン入れ、「しょうゆ、酒、みりん、削り節」入れ混ぜる。
- ③ ラップをして約4分加熱し、やわらかくなれば完成。



おかず◎ ニンジンとベーコンの炒め物

ニンジンとベーコンを使った青玄寮定番料理。バター風味も漂います！

141kcal



●材料

ニンジン…50g 塩・コショウ…少々 ベーコン…少々 パセリ粉…少々
バター…大さじ1/2

●作り方

- ① ニンジンを輪切りにして茹でる。
- ② ベーコンを2cmに切る。
- ③ 鍋にバター大さじ1/2を溶かしベーコン・ニンジン炒める。
- ④ 塩・コショウ、パセリ粉をふり完成。



おかず◎ ニンジンのゴマ和え

茹で野菜にピッタリな手作りゴマダレとニンジンの愛称は抜群！

74kcal



●材料

ニンジン…50g 練りゴマ…小さじ2 しょう油…小さじ1 パセリ…少々

●作り方

- ① 練りゴマとしょう油を混ぜてタレを作る。
- ② ニンジン一拍子切りにして茹でる。
- ③ ニンジンとタレを和えたら完成。



おかず◎ ニンジンスープ

これからの季節にオススメ！ニンジンの栄養満点のポタージュスープ。

149kcal



●材料

ニンジン…400g ジャガイモ…150g 玉ねぎ…50g バター…小さじ2 ローリエ…1枚 牛乳…1カップ スープ（固形スープ1個+水）…2.5カップ 生クリーム…大さじ3 パセリ…少々 塩…小さじ1/3 コショウ…少々

●作り方

- ① ニンジン、ジャガイモの皮をむき薄い輪切りにする。その際、ジャガイモは水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、ニンジン、ジャガイモ、玉ねぎを炒め、しんなりしたらスープを加えてローリエを入れやわらかくなったら火を止める。
- ③ 熱が収まったらローリエを取り出しミキサーにかけなめらかなクリーム状にする。
- ④ そこに牛乳と生クリームを加えて火にかける。塩・コショウで味を調えたら完成。



おかず◎ ニンジンの甘煮

肉料理にも魚料理にも合う色鮮やかな一品。

34kcal



●材料

ニンジン…50g だし…1/4カップ 砂糖…大さじ1/2 しょう油…
小さじ1/3

●作り方

- ① ニンジンの皮をむき6～7mmの輪切りにし、
- ② 鍋にニンジン、だし、砂糖、しょう油を入れて火にかけ、紙ふたと鍋ふたをする。煮立ったら弱火で約15分煮て完成。



おかず◎ ニンジンのナムル

甘みを活かしたシンプルな味付けに。青玄寮では、定番の小鉢として人気！

61kcal



●材料

ニンジン…100g 砂糖…小さじ1/2 塩…小さじ1/4 すりゴマ…小さじ1 ゴマ油…大さじ1/2 一味唐辛子…少々

●作り方

- ① ニンジンを細切りにしてサッと茹でる。
- ② ② 粗熱を取り、砂糖、塩、すりゴマ、ゴマ油、一味唐辛子で和えたら完成。



おかず◎ ニンジンと卵の炒り煮

少し濃いめの味付けでごはんがどんどん進むヘルシーおかず。

145kcal



●材料

ニンジン…50g 卵…50g だし…少々 砂糖…大さじ1 しょう油…大さじ1.5

●作り方

- ① ニンジンは4cmの千切りにする。
- ② フライパンに多めの油を熱してニンジンをよく炒め、砂糖、しょう油、だしでやや濃いめの甘辛味をつける。
- ③ そこにとき卵を回し入れ、卵がポロポロになるまで炒めたら完成。



おかず◎ ニンジンかき揚げ丼

天ぷら粉、卵を使わないで作るヘルシーかき揚げ丼。

536kcal



●材料

ニンジン…100g 玉ねぎ…100g ちくわ…2本 小麦粉…大さじ5
片栗粉…大さじ2 塩…小さじ1/2 水…100ml 小麦粉…大さじ2
だし汁…2カップ しょう油…大さじ8 みりん…大さじ8

●作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、ニンジンは千切り、ちくわは5mm輪切りにしボウルに入れ、「大さじ2」の小麦粉で和えておく。
- ② 「大さじ5」の小麦粉と、片栗粉、塩を別のボウルに入れ、混ぜる。さらに水を加え混ぜ衣を作る。
- ③ できた衣に具材を入れ、お玉や大きなスプーンに具をのせて160℃の油で揚げ、かき揚げは完成。
- ④ 天つゆは「だし汁・しょう油・みりん」を合わせてひと煮立ちさせて完成。
- ⑤ 最後はあったかいご飯にかき揚げを乗せ天つゆをかけて完成。



おかず◎ 豚肉のニンジン巻き

素材の味が楽しめ、ご飯がススム選手に大人気の一品！

194kcal



●材料

ニンジン…70g 豚肉(薄切り)…4枚(80g) アスパラ…4本 生姜…15g 塩…少々 コショウ…少々

●作り方

- ① ニンジンを拍子切りにする。
- ② スパラの下の硬い部分をピーラーで削ぐ。
- ③ ニンジンとアスパラを塩を入れた湯でかたゆでにする。
- ④ 生姜をみじん切りにする。
- ⑤ 豚肉を広げ、手前にニンジンとアスパラを並べて豚肉に中央に生姜のみじん切りを適量乗せて巻きこむ。
- ⑥ 塩・コショウで下味を付けてフライパンで焼けば完成。

※食べる時は塩・コショウでもよいし、とんかつソースを使っても美味しい。



飲み物◎ カルシウムたっぷりニンジンジュース

ニンジンと牛乳を使い、ビタミンはもちろんカルシウムもたっぷり取れます！

74kcal



●材料

ニンジン…50g リンゴ…1/2個 牛乳…300cc ヤクルト…1本

●作り方

- ① ニンジンの皮をむき2cm角に切る。
- ② リンゴも皮をむき、芯を除いて2cm角に切る。
- ③ ミキサーに材料をすべて入れミキサーに2、3分かければ出来上がり。



飲み物◎ ビタミンたっぷりニンジンジュース

ニンジン、りんご、レモンの黄金トリオ！材料もシンプルで飲みやすいジュースです。

33kcal



●材料

ニンジン…360g りんご…1個 レモン…1個 オレンジ…適量

●作り方

- ① ニンジンとりんごを皮をむかずに薄く（1～3mm）切る。
- ② レモンを輪切りにする（4～5等分）。
- ③ すべての材料をジューサーにかけ完成。お好みでオレンジを添えると風味が増します。



デザート◎ ニンジンクッキー

甘すぎず、ゴマの香りが香ばしい食物繊維たっぷりのクッキー。

47kcal



●材料

ニンジン…20g バター…25g 砂糖…20g 卵…1/2 小麦粉…80g 白炒りゴマ…8g

●作り方

- ① ニンジンをすりおろす。
- ② ボウルにバターを入れて泡立て器でクリーム状に混ぜる。
- ③ 砂糖、溶き卵を加えさらに混ぜる。白炒りゴマを加え、さらに混ぜる。
- ④ すりおろしたニンジンに小麦粉を振るい入れ、木べらで混ぜる。
- ⑤ ニンジンと生地をひとまとめにしてビニール袋に入れる。その後、冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- ⑥ 打ち粉をふった台に生地をのせ、棒で3~4cmの厚さにのばして好みの型で抜く。
- ⑦ クッキングペーパーを敷き、180℃のオーブンで15分焼けば完成。



デザート◎ キャロットゼリー

さわやかな甘みと酸味の触感を楽しむデザート

66kcal



●材料

ニンジン…20g 粉ゼラチン…5g 水…大さじ2 オレンジジュース…200cc 砂糖…5g

●作り方

- ① ニンジンはやわらかく茹でてつぶす。
- ② 鍋にオレンジジュースと砂糖を入れて中火にかけ砂糖が溶けたら火を止める。
- ③ ふやかしたゼラチンを加え、かき混ぜながら余熱で完全に溶かしニンジンも加えてよく混ぜる。
- ④ 器に流し入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固まったら完成。