

ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info: Office :052-252-8217

E-mail: [info@ulala-ortho.com](mailto:info@ulala-ortho.com)

## ハニーキャロット

### 作り方

- 1, ニンジン1本を皮むき器で皮をむく
- 2, 皮をむいたニンジンを、縦に長く薄く削る
- 3, 削るのは色味のある部分までで、白っぽい芯のところは使わない
- 4, 鍋にニンジン・ハチミツ大さじ2・レモン汁大さじ1・水150mlを入れて、中火で煮立てアクをすくいながら10分ほど煮る
- 5, 煮ている間にバケットをオーブンで焼く
- 6, バケットが少しさめたら、バター適量を塗り、煮汁をきったニンジンのをせて出来上がり

おやつにも朝御飯にもなるハニーキャロットです。リンゴをいちょう切りにして、一緒にのせるといい感じです。甘さ控えめで、さっぱりしていますよ♪

## 材料

- ・ニンジン…中1本
- ・ハチミツ…大さじ2
- ・レモン汁…大さじ1
- ・バケット…厚切り4
- ・バター…適量