

# にんじんの皮入りチョコベジソース



メイン料理



捨てる所を  
チョコで  
アレンジ!

皮の美味しい  
食べ方発見!

## 材料



- ミルクチョコレート：1枚
- 牛乳：17g
- にんじんの皮：1本分の皮

いろんな  
野菜と  
合わせてね!



## 野菜の準備



1  
にんじんの皮は、長さ1.5cm位の千切りにします。  
※皮を洗っていない場合は洗ってください。



2  
茹でたブロッコリーの茎を厚めにスライスします。  
※メイン料理に使った野菜の残りをお使いください。



3  
にんじんの皮とブロッコリーの茎の水分をキッチンペーパーで良く拭き取ります。

## チョコソース準備



1  
牛乳をボウルで温めます。



2  
温めた牛乳にチョコレートをしずつ割って入れていきます。



3  
湯煎しながら、ヘラでゆっくりかき混ぜ、しずつ割ったチョコレートを足して溶かしていきます。

## 合わせる



1  
作ったチョコソースににんじんの皮を加え混ぜ合わせ完成です。



2  
厚めにスライスしたブロッコリーにチョコソースをかけてお召し上がりください。

※チョコソースはお召し上がりの直前にかけてください。  
※作ったらその日のうちにお召し上がりください。

## 栄養ポイント

- にんじんの皮には食物繊維やβカロテン(ビタミンA)が豊富です。食物繊維は不足している栄養成分のため、チョコソースに皮を加えることで、不足しやすい食物繊維を補うことができます。

βカロテンは脂溶性のため、チョコレートの油脂と一緒に摂ることで吸収が良くなることが期待できます。

- いろいろな野菜につけて食べるのも、パンやクラッカーにつけて食べるのもお勧めのチョコベジソースです。

## チョコっとアレンジ

ソースをアレンジして大人の味に!

(材料)

- ホワイトチョコレート：1枚
- ヨーグルト(無糖)：32g
- 牛乳：12g
- ブラックペッパー：お好みで



スパイシーな味わい!

## 監修

Health & Beautrition 主催

篠原 絵里佳

管理栄養士 / 日本抗加齢医学会認定指導士  
睡眠改善インストラクター  
野菜ソムリエプロ / アロマアドバイザー  
オーソモレキュラー・ニュートリション・プロフェッショナル

