(公財)高松市国際交流協会

【世界のスウィーツ教室　インド編】

キャロットハルワ　レシピ

Carrot Halwa Recipe

Ingredients　【材料　4人分】

- 金時人参　3-4本
- 牛乳　500ml
- コンデンスミルク　1カップ
- バター　45ｇ
- お好みのナッツ　適量
- カルダモンパウダー適量

Step 1　【にんじんの下ごしらえ】

にんじんをよく洗い
すりおろす

Step 2　【にんじんを炒める】

①なべを弱火にかけ
バターをいれる
②バターが溶けたらすり
おろしたにんじんを入れ
5分程炒める

Step 3　【牛乳を入れる】

①牛乳を加える
②にんじんが柔らかくな
るまで15分程煮る

Step 4　【練乳を加える】

煮えたら
コンデンスミルクを
入れて中火で5分程に煮る

Step 5　【盛り付ける】

出来上がったら
お皿に盛って
お好みで刻んだナッツ
やカルダモンパウダー
をふりかける