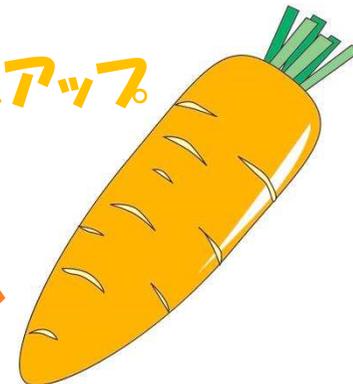


管理栄養士のおすすめレシピ

β-カロテンは油と一緒に吸収アップ

人参のβ-カロテンは、皮の下に多く含まれる為、新鮮なら、皮はそのまま食べるのが良い。
 気になって皮をむく場合は、ピーラーで薄くすると良い。

にんじん



人参とツナの ピーラーサラダ



<材料> (2人分)

人参	1本
塩	2つまみ
ツナ缶(油漬)	1缶
パセリ	適量
オリーブ油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1

<作り方>

- ① にんじんは皮をむき、ピーラーで縦に薄くスライスする。
- ② ボウルに人参と塩を加えて軽く混ぜ、10分置いて、水分を手で絞る。
- ③ パセリはみじん切りにし、ツナ缶は軽く油をきっておく。
- ④ 調味料を合わせる。
- ⑤ 人参、ツナ、パセリを調味料と一緒によく、混ぜる。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
149kcal	6.9g	5.9g	1.0g

人参しらす炒め

<材料> (2人分)

人参	1本
しらす干し	30g
油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
白すりごま	大さじ1

<作り方>

- ① 人参を干切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、しらす干しを入れて、よく炒める。
- ③ 人参を加え、しんなりしたら、しょうゆを振り入れ、サツと炒める。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
80kcal	3.1g	5.7g	0.4g

ベストコンビ
 しらすのカルシウムも
 摂取できる!!



※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.19



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
 JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連