

食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

にんじん

多く含まれる成分

β-カロテン、葉酸、カリウム、食物繊維など

期待できる効果

抗酸化作用、高血圧の予防、腸内環境の改善など

選ぶポイント

- ・軸の切り口が小さいものは、芯が細くて柔らかい。
- ・均一にオレンジ色でツヤがあり、青みがない。
- ・表面がなめらかで、割れたりデコボコしていない。

保存方法

- ・水分をきちんと拭き取ってからポリ袋に入れ（買った時の袋のままでも可）、立てて冷蔵庫へ。
- ・使いかけの場合はラップに包んで。
- ・常温で置いておくと芽が出てくるので注意する。



にんじんとツナのブラックペッパー炒め

材料（2人分）

にんじん	1本
ツナ缶（80g）	1缶
ブラックペッパー	適宜
薄い塩水	適宜
サラダ油	小さじ2

作り方

- ① にんじんは千切りにして、薄い塩水に5分さらしてから、ザルにあげ水気を切っておく。
 - ② サラダ油を熱したフライパンにツナ缶のオイルごとツナを入れ、更ににんじんを入れ、しんなりするまで炒める。
 - ③ お好みでブラックペッパーをかける。
- ※作り置きしておいて、パンにサンドしたり、サラダのトッピングにすれば、忙しい朝の強い味方になりますよ！

にんじんがオレンジ色をしているのは、「カロテン」によるもので、名前（キャロット）の由来にもなっているほど豊富に含まれています。バターや油で調理すると吸収率がよくなります。さらに驚きなのが、にんじんの葉です！ビタミンCは根の5倍、カルシウムは4倍と、根より栄養がいろいろ含まれています。葉の部分は、天ぷらやゴマ和えがおすすめです。毎日の食卓に、ぜひ葉っぱごとになんじん料理をどうぞ

食生活改善推進員

石井 清子さん



Proud!
Japan

東北関東大震災の復興を支援しよう