

もっと**野菜**を食べよう
1日350g以上目標

にんじん

—カロテンの力で身体を守る—

β -カロテンを多くを含む代表的な緑黄色野菜として知られています。 β -カロテンは、体内でビタミンAに変換され、免疫機能や改善、美肌効果、皮膚や粘膜の維持、視力の維持等の効果があるとされている栄養素です。

皮にもカロテンが多く含まれますので、皮ごと調理しましょう。

<料理のポイント>

ビタミンCを破壊する酵素が含まれていますので、加熱するか、酢をかけて酵素の働きを止めます。

カロテンは油との相性がいいので一緒に摂ることをおすすめします。（炒め物、揚げもの、グラッセなど）





人参のしりしり

材料 (2人分)

人参	100g
じゃこ	大さじ 1
卵	1/2 個
ごま油	大さじ 1
白だし	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2/3
いりごま	小さじ 2/3

作り方

- ① 人参は細いせん切りにする。
- ② 卵は溶きほぐす。
- ③ ごま油を熱し、はじめにじゃこを中火で炒め、人参を加えてくたっとなるまで炒める。
- ④ ③に白だし、しょうゆを入れ全体に味がいきわたるように炒め合わせる。溶き卵を入れ、手早く炒め合わせる。仕上げにいりごまを入れ、さっと混ぜる。



にんじん

C-A-R-R-O-T



栄養量(1人分) ▶ エネルギー 109kcal, タンパク質 3.2g, 脂質 8.6g, カルシウム 40mg, 鉄 0.5mg, 塩分 0.6g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



人参のごま酢和え

材料 (2人分)

人参 80g

薄口しょうゆ 小さじ 2/3 (4g)

酢 小さじ 2 1/2 (12.5g)

砂糖 小さじ 2 2/3 (8g)

すりごま(白) 少々

作り方

- ① 人参をピーラーで薄切りにする。
- ② さっとゆでる。(レンジで1分あたためる。)
- ③ 調味料を全部混ぜ合わせて和える。



にんじん

C-A-R-R-O-T



栄養量(1人分) >> 50kcal, タンパク質 1.0g, 脂質 1.7g, カルシウム 47mg, 鉄 0.4mg, 塩分 0.4g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



天草市 野菜レシピ

きんぴら人参

材料 (2人分)

作り方

人参	100g
油	小さじ1 (4g)
たかのつめ	少々
砂糖	小さじ1 (3g)
薄口しょうゆ	小さじ1 (6g)
ごま	少々

- ① 人参は皮をむき、3cm長さのせん切りにする。
- ② フライパンに油とたかのつめを入れて熱し①を加え炒める。
- ③ ②に砂糖、しょうゆを加えかき混ぜながら汁気がなくなるまで炒り煮して味を整える。
- ④ 器に盛りごまをふる。



にんじん

C-A-R-R-O-T



栄養量(1人分) ▶ エネルギー 50kcal, タンパク質 0.8g, 脂質 2.6g, カルシウム 26mg, 鉄 0.2mg, 塩分 0.5g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



天草市 野菜レシピ

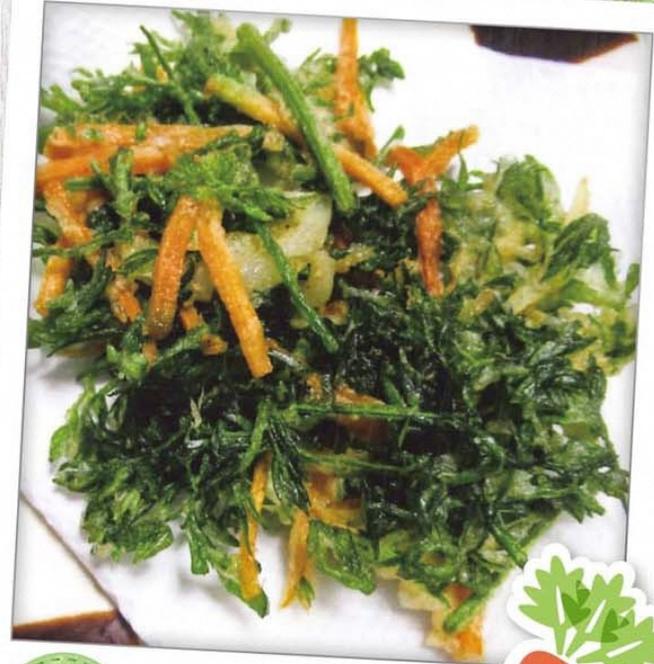
人参と人参葉のかき揚げ

材料 (2人分)

人参	1/2 本 (100g)
人参葉 (柔らかい部分)	40g
玉ねぎ	1/4 個 (40g)
A 小麦粉	大さじ 5 (45g)
とき卵	1/2 個分 (25g)
塩	少々 (0.6g)
揚げ油	適量

作り方

- ① 人参は5cm長さの細切り、玉ねぎはスライスしておく。人参の葉もきざんでおく。
- ② ボウルにAと水を適量入れてざっくりと混ぜ、①の材料を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れ170度に熱し②を6等分にして入れ、カラリと揚げる。



にんじん

C-A-R-R-O-T



栄養量(1人分) ▶ エネルギー 225kcal, タンパク質 4.9g, 脂質 12.5g, カルシウム 50mg, 鉄 0.8mg, 塩分 0.4g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



天草市 野菜レシピ

人参のレモンバター煮

材料 (2人分)

人参	1本 (200g)
A	水 1/2 カップ
	バター 大さじ 1/2
	砂糖 小さじ 1 (3g)
	塩、こしょう 各少々
レモン汁	小さじ 1
パセリ	少々

作り方

- ① 人参は1cmの輪切りにする。
- ② 鍋に①とAを入れて落とし蓋をして軟らかく煮る。
- ③ ②にレモン汁を入れ汁気がなくなるまで煮て火を止めてパセリのみじん切りを散らす。



栄養量(1人分) » エネルギー 67kcal, タンパク質 1.0g, 脂質 2.6g, カルシウム 27mg, 鉄 0.2mg, 塩分 1.0g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会