

No.68

今月の食材

にんじん



体の中を錆付かせない 抗酸化に優れた野菜

にんじんはβ-カロテンを多く含みます。β-カロテンは人体の粘膜や皮膚、免疫機能を正常に保ったり、視力を維持するために必要不可欠な成分です。活性酸素の働きを抑える作用を持つ（抗酸化）ビタミンでもあります。

💡 β-カロテンは、脂溶性ビタミンの一種です。油と一緒に摂ることで、吸収率がよりアップします。また皮付きのほうがより多く摂ることができます。

全体的に赤みが濃く鮮やかで表皮がなめらかなものを選びましょう。また、茎の切り口の軸の部分小さいもののほうが芯まで柔らかくておいしいです。

野菜が摂れる 簡単ナムル



調理時間：15分
エネルギー：181kcal
塩分：0.9g （約1人分）



材料

にんじん：1/2本
もやし：1/2袋
ほうれん草：1/2袋
(A)
醤油：大さじ1/2
すり白ごま：大さじ1
ごま油：大さじ1と1/2
中華だし：小さじ1/3

- ①ほうれん草はゆで、水気を絞った後4cmの長さに切る。
人参は4cmの細切りにし、ゆでる。もやしは軽くゆでる。
- ②ボウルに（A）を合わせる。
- ③①の荒熱がとれたら、（A）とあえ、皿に盛る。