



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!



にんじん

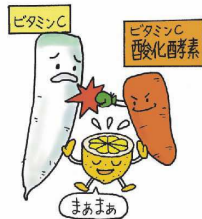
カロテン豊富な野菜

にんじんは根を食べる野菜の中では、珍しく緑黄色野菜です。ルツビ色の色素はカロテン。体内でビタミンAに変わり皮膚や粘膜を健康に保つはたらきがあります。緑黄色野菜の中でも、カロテン含有量はトップクラス。約50g食べれば、成人に1日に必要な量のビタミンAを摂取できます。

調理の豆知識

カロテンは油と一緒に調理すると体内への吸収率が高まるので、きんぴらごぼうや天ぷら、バターチーなどは効果的な調理法です。

にんじんにはビタミンC酸化酵素（アスコルビナーゼ）が含まれているので、だいこんおろしと混ぜるときは直前に混ぜましょう。



切り口が緑かどうか

黒くなったものは古い

太すぎない

茎が細いものほど芯も細く柔らかい

オレンジ色が濃く表面なめらか



保存方法

高温、日射により呼吸作用、蒸散作用が活発になると、成分が消費してしまいます。また、水気があると腐敗しやすくなるので十分に乾燥させてください。高温と湿気を避ければ非常に長持ちするので夏場は冷蔵庫の野菜室、冬場は冷暗所に保管します。



にんじん しりしり



甘味おいしい

【材料2人分】

にんじん…1本
ツナ …1/2~1缶
卵 …1個
塩コショウ…少々
麵つゆ …小2
(だしの素など)

【作り方】

- ① にんじんは千切り又はピーラーで薄切りにする。卵はといておく。
- ② フライパンに油(ツナ缶に入っている油でもok)入れ、中火でにんじんを炒めます。
- ③ にんじんがしんなりしたらツナを入れ軽く炒めます。
- ④ 麵つゆ、といた卵を流し入れ卵にし、塩コショウで味を調えればできあがり♪



にんじんが苦手な人でも
おいしく食べられるよ♪

しりしりとは…

沖縄の方言で、「すりすり」おろすことや、うすくスライスすることを言うそうです☆