

ココロも体も元気に

# 旬の食材をつかったレシピ

～ 春 ～

2015 vol.17

今回の食材は にんじん です



## 【野菜たっぷり春のポトフ】 (1人分：約316kcal)

～材料(約4～5人分)～

☆ じゃがいも	… 4個	一口大
☆ にんじん	… 1本	乱切り
☆ たまねぎ	… 2個	1/6に切る
☆ キャベツ	… 1/2個	芯を残して4等分に切る
☆ アスパラガス	… 6本	3等分に切る
☆ ベーコン	… 8枚	
☆ パスタ(サラダ用)	… 4本	半分に折る
☆ ブロッコリー	… 1/2株	小房に分け、茎は輪切り
☆ ミニトマト	… 8個	ヘタをとる
☆ コンソメ(固形)	… 3個	
☆ 塩	… 小さじ1/2	
☆ こしょう	… 少々	
☆ 水	… 5カップ	

～作り方～

- ① 材料を切る。
- ② アスパラガスをベーコンで巻き、パスタでとめる。
- ③ 鍋に①のじゃがいも、にんじん、たまねぎを入れ、水を加えて煮込む。
- ④ 沸騰してきたら、②とコンソメを加える。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、①のキャベツとブロッコリーを加え、しんなりしてきたら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 火をとめる直前にミニトマトを加える。

## 【にんじん】

### ●栄養価

β-カロテンやカリウム、カルシウムなどのミネラルが豊富。特に皮付近が栄養価が高いので、できるだけ薄く皮をむくか、無農薬のものを選んで皮ごと食べるのがおすすめです。

### ●効能

β-カロテンには、免疫力を高める効果や強い抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防が期待できます。また、体内で必要量に応じてビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保ったり、眼精疲労にも有効です。

### ●選び方

全体的にオレンジの色が濃く、表面がなめらかなもので、茎の切り口の変色がないものや、軸の部分が小さいものを選びましょう。

### ●調理のポイント

β-カロテンは脂溶性のビタミンなので、油を使って調理することで吸収率がアップします。



～盛り付けイメージ～



## 【にんじんしりしり】 (1人分：約90kcal)

～材料(約4人分)～

☆ にんじん	… 2本	せん切り
☆ 卵	… 1個	
☆ ツナ缶(水煮)	… 1缶	水を切ってほぐす
☆ もやし	… 1袋	
☆ ごま油	… 大さじ1	
☆ めんつゆ	… 大さじ1・1/2	

～作り方～

- ① にんじんを切る。(フードプロセッサーを使用すると時短になります)
- ② フライパンにごま油をひき、①ともやし、ツナを加えて炒める。
- ③ しんなりしてきたら、めんつゆを加え、溶き卵をからめる。

## ★バランスの良い食事は「まごはやさしいよ」がキーワード★

ま	ご	は	や	さ	し	い	よ
(豆類)	(ごま)	(海藻類)	(わかめ)	(野菜)	(魚)	(きのこ類)	(しいたけ)
いも類	ヨーグルト	(発酵食品)					



『まごはやさしいよ』とは、栄養のバランスを考えて食材の頭文字を並べたもので、ま⇒豆類、ご⇒ごま、は(わ)⇒わかめなどの海藻類、や⇒野菜、さ⇒魚、し⇒しいたけなどのきのこ類、い⇒いも類、よ⇒ヨーグルト(発酵食品)のことです。ぜひ、毎日の食卓で積極的に摂っていただきたい食材です。日本が長寿国と言われているのは、昔からこのような食材を使った和食を食べていたからかもしれませんね。

### 【問い合わせ】

(公財)福島県労働保健センター 担当:保健指導課 中田 安齋  
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188