



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

応用自在！レンジで作り置き！ 大豆とにんじんのマリネ



【1人分】 (右奥の大皿はアレンジ例)

エネルギー	79kcal	たんぱく質	4.0g
脂質	5.3g	炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.5g	カルシウム	25mg
鉄	0.7mg	ビタミンA	233 μg
食物繊維総量	3.2g		

【材料】 (4人分)

- ・蒸し大豆 1パック (90g) (*水煮缶でも可)
 - ・にんじん 1本
 - ・塩 小さじ 1/5
 - ・こしょう 適量
 - ・オリーブ油 大さじ 1
 - ・酢 小さじ 2
- *大豆水煮缶の場合は、汁気をきって使う

【作り方】

- ① にんじんは3～4cmの太めに千切りする。
耐熱容器に入れて、塩・こしょう・オリーブ油を加えて混ぜる。
- ② ラップをして電子レンジ (600W) で2分ほど加熱する。
- ③ 熱いうちに蒸し大豆と酢を加え、全体を混ぜて味をなじませる。

作っておくと後がラク

保存の目安：冷蔵庫で約3日

忙しいとき、冷蔵庫に作り置きのおかずがあると心強いですね。火を使わずに電子レンジで簡単に出来るマリネです。そのまま小鉢の1品になりますし、油が入っているのでドレッシングの代わりにもなります。ちぎったレタスの上にかけて、あっという間に色華やかなサラダが出来上がります。サンドイッチの具材やお弁当の彩りに、茹でたパスタやじゃがいもとあえてなど、アイデアでいろいろ使えます。にんじんのオレンジ色の色素はカロテンで抗酸化作用があり、体内でビタミンAに変換されます。視覚を正常に保ち、皮膚や粘膜を健康にして感染症を予防する働きをします。

ちょい足しで栄養アップ 骨ケア、腸活も

大豆は畑の肉といわれるほど良質なたんぱく質を含み、カルシウム・鉄も魚や肉より多く含まれています。大豆イソフラボン体内で女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをし、骨密度を維持することに有効です。食物繊維も多く、大豆オリゴ糖がビフィズス菌を増やし、おなかの調子を整えることに役立ちます。大豆のたんぱく質や脂質には、血中コレステロール値の改善や中性脂肪の増加を抑える作用があるといわれています。毎日手軽に大豆の栄養をとりたいですね。



支援センター
管理栄養士
小川 栄子

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

