



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

にんじんの 簡単きんぴら



【材料】（1人分：小鉢1つ分）

・ニンジン	50g（中1/4本）	A
・かつお顆粒だし	小さじ1/4杯	A
・酒	小さじ1杯	A
・水	大2杯（30ml）	A
・ポン酢	小さじ1杯	B
・ごま油	小さじ1/4杯	B
・ゴマ	小さじ1/4杯	

【作り方】調理時間の目安：10分

- ①ニンジンを千切りにする（太め、不揃い、皮つきでもOK）。
- ②蓋のできる小鍋（フライパンでもOK）に材料Aを入れ軽くかき混ぜてから蓋をして火にかける（中火）。
- ③ニンジンが透き通ってきたら、蓋をとり強火にして、かき混ぜながら水分を飛ばす。
- ④水分がなくなったら火を止めて、材料Bを加え再び火をつけ、かき混ぜながら香ばしい香りがしてきたら火からおろして器に盛ります。ゴマをふりかけてできあがり。

【エネルギー 44 kcal, 食物繊維 1.5g
β-カロテン 3450 μg, 食塩相当量 0.9g】



人材バンク
管理栄養士
小野 美和子

忙しい時、大変な時のメインのおかずには市販のお惣菜の活用も◎。お惣菜に、簡単にできる野菜のおかずを加えれば栄養バランスもよくなります。ニンジン、だいこんなど常備できる野菜を利用して、お惣菜に1品プラスを意識すると、栄養も彩りもアップします。

ニンジンのオレンジ色は、β-カロテンという色素の色。β-カロテンには、抗酸化作用や免疫を強くする働きがあり、忙しい時に健康を保つためにも欠かせません。また、β-カロテンは体内でビタミンAに変わるため、ビタミンAの作用をする働きもあります。その働きは肌の健康を保つ、粘膜の保護や暗いところでの目の順応機能に関わるなどです。β-カロテンは、ドレッシングをかける、炒める、揚げるなど脂質（油や脂肪）を使って調理すると吸収率が高まります。脂質は少量でも吸収率は高まるため、たくさんの油で炒めるなど、あえて脂質を増やす必要はありません。野菜は脂質控えめ調理で、脂質の摂り過ぎを防ぐとプラス1品がより生きてきます。

武蔵野市民の皆様へ無料「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分析結果と食生活改善に繋がるアドバイスが郵送で届きます。「一人暮らしを始めた息子の食事が気になる！夜遅い夫の食事が気になる！子どもの食事、自分の食事が気になる！」毎月15名限定です。申込は下記へ！

【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



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>