

MSP 栄養士のレシピ

今月の食材はにんじんです。

カロテンを非常に多く含んでいます。カロテンは皮膚やのど、鼻、肺、消化管などの粘膜を正常に保つ働きをするため、感染症を予防し、免疫力を高めることにも役立っています。また、目が光を感じるのに必要な、網膜の色素ロドプシンの主成分です。欠乏すると暗がりで見えにくくなり、ひどくなると夜盲症になります。カロテンは吸収される時に、小腸壁で酵素によってビタミンAに変換されます。



●にんじんペーストサンドイッチ

材料 (1 組分)

サンドイッチ用パン	2 枚
にんじん	50g
カッテージチーズ	30g
塩・こしょう	少々
バター	適宜

作り方

- ①にんじんはおろし金ですりおろし、カッテージチーズと混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ②パンの片面にバターを薄く塗り、①をはさみ、食べやすい大きさに切る。



●にんじんの天ぷら

材料 (2 人分)

にんじん	中 1 本	} お好みで
A 天ぷら粉	1 カップ	
水	1 カップ弱	
揚げ油	適宜	
山椒塩		
しょうがじょうゆ		
すだち		

作り方

- ①にんじんは皮をむき、4~5cm の長さにせん切りにして、ボウルに入れる。
- ②別のボウルに A を入れて軽く混ぜ、少し薄めの衣を作る。
- ③①のボウルに②の衣を加えてからめる。
- ④揚げ油を低めの中温で熱し、③のにんじんを一口分落とし入れ、カリッと揚げる。
- ⑤器に盛り、山椒塩、しょうがじょうゆ、すだちを好みに添える。



油で調理すると、
カロテンの吸収率 UP!

●にんじんジュース

材料

にんじん	1/2 本
赤パプリカ	1/2 個
A レモン汁	大さじ 1
水	1 カップ
はちみつ	大さじ 1

作り方

- ①にんじんは皮をむき、一口大に切って、柔らかくなるまでゆでる。
- ②赤パプリカはざく切りにする。
- ③ミキサーに①、②を入れ、A を加えて攪拌する。



にんじんのカロテン、
赤パプリカのビタミンEで美肌に♪