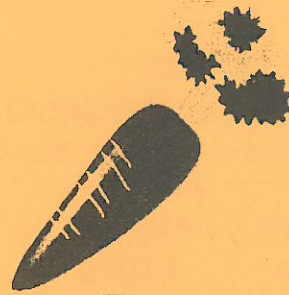


# にんじん



## 人参について

西洋系のオレンジ色はカロテンですが、東洋系の金時人参などの赤い色はリコピンといわれる色素です。これは、カロテンの一種ではあるのですが、β-カロテンとは違い、ビタミンAには変化しません。しかし、リコピンそのものが活性酸素を減らす働きがあるそうです。

にんじん特有の赤みが全体的鮮やかなものがよく、首のまわりが青みがかったり黒ずんだもの、切り口の軸が大きいものは芯が太く、中がかたいので避けましょう。

## 栄養

細菌やウイルスの侵入を防ぎ、粘膜を強くして免疫力を高めるビタミン A に変化する、β-カロテンを豊富に含む。体内のナトリウムを排出して高血圧を予防するカリウム、骨を強くするカルシウム、食物繊維も豊富。

カロテンは皮の近くに多く含まれるので、皮は薄くむくこと。油との相性がよく、共に摂取することでビタミン A の効果が増すそうです

人参にはビタミン C を破壊する酵素が含まれていて、生ですりおろすと活発になるのでジュースにするときは要注意。この酵素の働きを抑えるには、加熱するか、酢やレモン汁を使うとビタミン C の損失を少なくできるそうです。

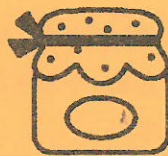


## にんじんジャム

(大さじ1:エネルギー25kcal 塩分0.0g)

### 材料(作りやすい量)

にんじん	300g
グラニュー糖	100g
水	300cc
レモン汁	大さじ2



- ① にんじんを適当な大きさに切って茹でる。
- ② 串が通るくらい柔らかくなったら取り出す。  
(煮汁はおいとく)
- ③ にんじんをミキサーにかける。(ミキサーが回らなかったら少量の煮汁を加えてください。)
- ④ ③とグラニュー糖を鍋に入れ弱火でコトコト煮がさないように煮る。
- ⑤ モッタリしてきたら仕上げにレモン汁を入れて少し火にかける。

※金時人参を半分混ぜてもOK

## 人参しりしり(沖縄の家庭料理)

(1人分:エネルギー147kcal 塩分0.8g)

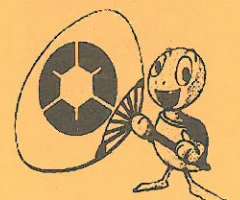
### 材料(2人分)

にんじん	100g
ツナ缶	40g
サラダ油	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ1/2
昆布だし(顆粒)	小さじ1/2
卵	1個

- ① にんじんを4~5cmのせん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、人参を炒め、油きりしたツナ缶を入れしょうゆ・昆布だしを入れ炒める。
- ③ 最後に溶き卵を入れて炒め合わせる

「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ大賞作品

毎食の 料理に入れよう 旬野菜



マスコットキャラクター  
元龜(げんき)くん

## 人参とじゃこのいためもの

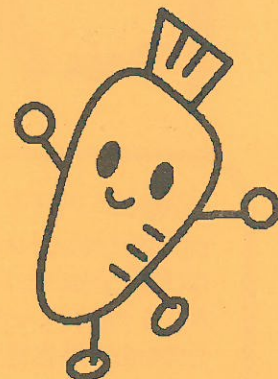
(1人分:エネルギー134kcal 塩分0.7g)

### 材料(2人分)

にんじん	100g
ピーマン	90g
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

- ① にんじんは4~5cmくらいの長さのせん切り、ピーマンも縦にせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじんとピーマンを炒める。少ししんなりしたら、じゃこをいれて再び炒める。
- ③ 酒・みりんを入れ全体にまわったら、しょうゆを入れ水分がなくなるまで炒める。

※ピーラーを使用する方は、にんじんを8cmくらいの長さのせん切りして下さい。



## にんじんポタージュ

(1人分:  
エネルギー55kcal 塩分0.6g)

### 材料(2人分)

にんじん	100g
牛乳	100cc
水	100cc
コンソメのもと	小さじ1/2

- ① にんじんの皮をむいて、細い輪切りにする。
- ② 鍋に①とひたひたにかぶる位の水(分量外)を入れて火にかける。
- ③ コトコト煮て、にんじんが煮えたら、湯を切ったにんじん・水・スープの素を加えてミキサーにかける。
- ④ 鍋に移しふつふつと煮立ってきたら牛乳を加えて、ゆっくり混ぜながら温める。

## 人参ゼリー

(1人分:  
エネルギー35kcal  
塩分0g)



### 材料(2人分)

にんじん	50g
オレンジジュース	100cc
粉ゼラチン	2.5g
水	大さじ1

- ① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② すりおろしたにんじんとオレンジジュースを鍋で熱する。
- ③ 火を止めゼラチンを溶かし混ぜる。
- ④ 型に入れて冷蔵庫で1時間以上冷やす。

## かのご人参

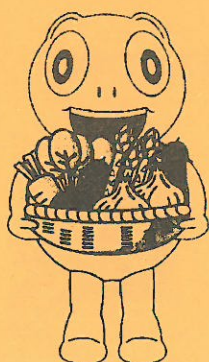
(1人分:  
エネルギー47kcal 塩分0.4g)

### 材料(2人分)

にんじん	80g
たらこ	16g
酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1

- ① 人参は細かいせん切りにし、サラダ油で炒め、やわらかくなったら酒を入れる。
- ② たらこは中身を取り出し、人参の中に入れてパラパラになるまでよく炒める。

## 「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ



マスコットキャラクター  
元亀(げんき)くん

### 大人の部入賞作品

- ・まず一口 一番最初にベジタブル!
- ・野菜大好き 健康家族
- ・健康は毎食食べる野菜から
- ・野菜たっぷり、元気モリモリ 健康家族
- ・毎食に添える野菜で健康長寿

### 子どもの部入賞作品

- ・野さい大好き いただきます
- ・元気なやさいは、あまくておいしいよ
- ・元気なやさいを食べて元気いっぱい
- ・畑からテーブルへおいしいをたくさん!
- ・野菜は命