

食を楽しむ、考える。



One Point!

常備菜として多く作り、保存袋に入れて冷凍庫で保存できます(2~3週間で食べきりましょう)。生の人参は湿気に弱いので、キッチンペーパーに包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

さっぱりした甘さで
箸休めにぴったりの一品。

にんじんと キャベツの甘酢漬け

材料(2人分)

キャベツ200g
268836 産直 本田さんのフルーツ人参 .. 20g
だし昆布 約5cm

A 268810 産直 四万十川の土しょうが(せん切)
..... 1/2片弱
酢 大さじ4
水 大さじ2
砂糖 大さじ1
塩 ひとつまみ

作り方

- 1 キャベツは塩少々(分量外)を入れた熱湯でさっとゆでる。冷水にとって水気を拭き、食べやすい大きさに切る。人参は短冊切りにしてゆで、水気を拭く。昆布はキッチンバサミで千切りにする。
- 2 ボウルにAと昆布を入れて約20分おく。昆布がやわらかくなったら①の野菜を加えて混ぜ合わせる。

産直

268836 次回5月1日

熊本県 大自然ファーム

本田さんの
フルーツ人参
1袋(400g前後)



にんじん

お料理はもちろん、スティックサラダやジュースもおすすめです。

本体 218円
(税込 235円)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサーピスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

β-カロテン豊富な人参を活用して 紫外線から身体を守りましょう!

春夏が旬の人参は抗酸化作用のあるβ-カロテンを多く含み、緑黄色野菜の中でも含有量はトップクラスです。β-カロテンは皮の近くに多く含まれており、小2/3本で1日推定平均必要量が摂れます。

ゆでる、油で炒めるなどの加熱料理が吸収を高めます。β-カロテンは身体の中でビタミンAに変換され、目の正常な機能維持や皮膚の粘膜の健康を維持する働きをします。ルテインも含み、目を紫外線やブルーライトから守るのにも役立ちます。その他、カリウム、食物繊維も含まれています。彩りとしても欠かせない食材の人参を毎日の料理に活用しましょう!