



今月のおすすめレシピ



今月のおすすめレシピ食材は ... にんじん 🥕

ペペロンチーノ風きんぴら



～ 材料 (4人分) ～

にんじん	60 g
ごぼう	100 g
にんにく	1 片
オリーブ油	大さじ1 (13g)
酒	大さじ2
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/2 (約1.5g)
こしょう	少々
たかのつめ	お好みで

～ 作り方 ～

- にんじん、ごぼうは千切り、にんにくは薄切り、たかのつめは小口切りにしておく
- 1) 冷たい鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火でにんにくがきつね色になったら取り出す
 - 2) にんじんとごぼうを炒める
 - 3) 酒、みりんを入れて中火で煮る
 - 4) 汁がなくなってきたら、塩、こしょう、たかのつめを入れて最後ににんにくを鍋に戻してできあがり

～ 栄養価 (1人分) ～

エネルギー	68 kcal
たんぱく質	0.9 g
食塩	0.4 g

にんじんの栄養

野菜のなかでも特にビタミンAを多く含んでいます。
ビタミンAは、体の各部分の粘膜を強くし、免疫力を高めます。
また、にんじんはクセがないので、和風では煮物にしたり、洋風ではグラッセやスープにしたり、調理法を選ばず使える食材です。

カリウム制限の方へ

にんじんは、ゆでてもカリウムが減りにくい食材なので量に注意しましょう。
野菜は、あらかじめ下ゆででゆでこぼしておくとかリウムを減らすことができます。
切り方は細かいほどカリウムが溶出しやすくなります。