



Let's
ベジタライフ

材料 (1人分)

- にんじん…100g ●パセリみじん切り…小さじ1弱
- 100%オレンジジュース…大さじ2
- オリーブ油…大さじ1/2
- 粒マスタード…大さじ1/2 ●塩、こしょう…各少々

作り方

- 1) にんじんは細切りにする。
- 2) 耐熱ボウルに、オレンジジュース・オリーブ油・粒マスタード・塩・こしょうを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 3) (2)に、にんじんを入れて混ぜラップをして、電子レンジ(600W)で約50秒加熱する。
- 4) 冷めたら皿に盛付け、パセリを飾る。

※ レシピの POINT

オレンジジュースの酸味を利用したドレッシングは、酢が苦手な方にもおすすめ。

※ 1人分の栄養価等(区試算)

🔥 カロリー 116 キロカロリー

🧂 塩分 1.4 グラム

🕒 野菜量 100 グラム

🕒 調理時間 10 分

💰 材料費 72 円



足立区は、あだちベジタライフ～キウダ、野菜を食べよう～を推進しています



食材豆知識 **にんじん**



にんじんに含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、目や皮膚などの健康保持に役立ちます。油と一緒に調理すると、吸収がよくなります。



選び方・保存方法など

赤みが濃く鮮やかなものを選びましょう。軸の部分が細いもののほうが柔らかくておいしいです。

湿気に弱いので新聞紙などで包み、冷蔵庫に入れておきましょう。冬など寒い季節は冷暗所でも大丈夫です。泥がついている場合には、泥がついたまま保存の方が長持ちします。

あだちベジタライフ そうだ、野菜を食べよう



糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには

野菜から
食べよう!

野菜を
3食しっかり
食べよう!

野菜を
よくかんで
食べよう!

1日の
目標
摂取量は

350g

以上

きゅうり1本 にんじん1/2本 たまねぎ1/2個
ミニトマト2個 レタス1枚

野菜のレシピはほかにもたくさん!
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課
電話：03-3880-5433 FAX：03-3880-5602