

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



ニンジン（人参）はカロテンを非常に多く含みます。カロテンは体内でビタミンAに変換され、目や皮膚の健康を保つ作用があります。1日の野菜の目標量350gのうち、120gは緑黄色野菜で取ることが勧められていますので、積極的に利用したい野菜です。

材料（4人分）

精白米……………	2合	固形コンソメ……………	1個
ニンジン……………	1/2本	こしょう……………	少々
ちりめんじゃこ…	大さじ3	青じそ……………	6枚

VOL.65 にんじんご飯

1人分の栄養価 エネルギー286kcal、塩分0.8g

作り方

- ①ニンジンは皮をむいてすりおろす。
- ②炊飯器にといだ米と①、ちりめんじゃこ、こしょう、砕いた固形コンソメを加えて、普通の水加減で炊く。
- ③炊き上がったら15分ほど蒸らす。
- ④器に盛り付けて、千切りにした青じそを散らす。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課
予防班内)