

# 今月の おすすめ料理



File No.334  
今月の担当は  
市本栄養士

～免疫力向上メニュー～

## <人参の味噌きんぴらの作り方>

### 作り方

- ①人参はせん切り、青ねぎは小口切りにします。
- ②フライパンにごま油、にんにくを入れて熱し、香りがたってきたら人参を入れて炒めます。
- ③人参がしんなりしたら、Aを加えて炒め合わせ、全体にからんだら青ねぎを入れ、混ぜ合わせて出来上がり。

**【人参の味噌きんぴら】材料（2人分）**

- 人参……………1本
- 青ねぎ……………5本
- にんにく（すりおろし）……小さじ1/2
- ごま油……………小さじ1

**A**

- 味噌……………大さじ1
- 酒……………大さじ1/2
- 醤油……………少々
- バター……………5g



今回は、これからおいしい時期を迎える、人参を使ったメニュー「人参の味噌きんぴら」をご紹介します。人参は流通している野菜の中では含まれるカロテンの量がダントツに多い野菜です。カロテンは、強い抗酸化作用があり、免疫力を高めて動脈硬化などを予防するのに役立ったり、細胞の老化防止や皮膚、粘膜を健康に保つ効果なども期待されています。カロテンは皮の下に多く含まれているので、できるだけ剥かずに調理するか、なるべく薄く剥くなどすると良いでしょう。また、カロテンは脂溶性なので油と一緒に摂取すると吸収率もアップするため、油を使った調理方法はおすすめです。人参のオレンジ色は食卓も彩ってくれます。どんなメニューにも合う野菜なので、毎日工夫して摂取したいものですね。