

旬の食材で体をととのえる!

春が旬の食材

人参



Carrotty's
Healthy Recipe
キャロTTYの
ヘルシーレシピ

ホームページのレシピ集も
ぜひご覧ください。



バランスよく食べて、
冬の体を春仕様に
リセットしよう!

油と一緒に食べることでβ-カロテンの吸収力がUP!

旬	春夏人参・・・4月～7月 冬人参・・・10月～12月
栄養	目や肌の健康を保つβ-カロテン、高血圧を 予防するカリウム、整腸作用のある食物繊維が豊富。
料理法	サラダ、和え物、煮物、炒め物
選び方	オレンジ色が鮮やかなツヤがあるもの。茎の部分が小さな ものを選ぶと、芯が細く柔らかい食感を楽しめるでしょう。
保存方法	新聞紙に包み、冷蔵庫で保存する。
産地	北海道、千葉県、徳島県

【参考文献】最新決定版 食材料典(学研) /
からだにいいキッチン栄養学(高橋書店) /
あたらしい栄養学(高橋書店)



材料(2人分)

- 牛切り落とし肉・・・150g
- 人参・・・2/3本
- セロリ・・・4cm
- スナップエンドウ・・・5本
- ミニトマト・・・6コ
- ベビーリーフ、サラダ菜、
レタスなどの生野菜・・・適量
- ごましゃぶのたれ・・・大さじ2
- おかずラー油・・・大さじ2
- ポン酢・・・大さじ1

調理時間
約15分

【1人分】
エネルギー 232kcal
塩分 2.4g



牛肉と人参のおかずサラダ

- 人参、セロリは細く切り、電子レンジでラップをし2分加熱する。
- スナップエンドウは色よくゆで、牛肉もゆでて氷水に取って冷やす。
- 牛肉、①をボウルに入れ、Aでよく和える。
- ベビーリーフなどの生野菜を器に敷き、③を盛り、スナップエンドウ、ミニトマトを添える。



バランス献立

- ごはん
- 牛肉と人参のおかずサラダ
- 菜の花とえびの白和え
- 新玉ねぎと新じゃがいもの味噌汁

【1食分】

エネルギー 699kcal
塩分 3.0g

人参とツナのリボンサラダ



材料(2人分)

- 人参・・・小1本
- ツナ缶・・・1/2缶
- パセリのみじん切り・・・少々
- 粒マスタード・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ1
- 塩、こしょう・・・少々

調理時間
約5分

【1人分】
エネルギー
47kcal
塩分 0.4g

- 人参はピーラーで縦におく。
- 電子レンジでラップをし、1分30秒加熱する。
- ボウルに入れ、ツナ缶、Aで和えて器に盛り、パセリを散らす。

