



年中手に入るにんじんですが、特に甘みが増すのが、“冬にんじん”。一般的には10月～12月が旬と言われている。愛知県で多く栽培されている『へきなん美人』は11月中下旬から3月下旬まで収穫される。
(JAあいち経済連HPより)

にんじんの栄養

β-カロテン：にんじんのオレンジ色はβ-カロテン由来のもの。体内で必要に応じて**ビタミンA**に変化する。抗酸化作用により老化や動脈硬化、ガンの予防に効果がある。目や皮膚、粘膜の健康の維持をして、免疫力を高める。

カリウム：むくみの改善や血圧を下げる効果がある。

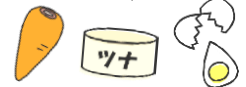
食物繊維：腸の運動を活発にして便秘を予防・解消する。糖質・脂質の腸内での吸収を穏やかにする。

にんじんは油と一緒に！

ビタミンAは脂溶性ビタミンであるため、油に溶けやすいです。油と一緒にとることで効果的にβ-カロテンを摂取・吸収できます！調理をする時は、炒め物や揚げ物などがおすすめです♪あっさりとした煮物でも油揚げを加えたり、ごま油をたらすなどひと工夫しましょう。



にんじんを使ったおすすめレシピ



『にんじんしりしり』

沖縄の郷土料理。
“しりしり”は千切りという意味の沖縄の方言。

材料(大人4人分)

にんじん……………1本(200g)
ツナ……………1缶(70g)
卵……………1個
サラダ油……………大さじ1
★しょうゆ……………小さじ1
★砂糖……………小さじ1
★顆粒和風だし……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1

作り方

①にんじんは4cmの長さの千切りにする。
②油をひいたフライパンで①を炒める。
③火が通ったら★の調味料を入れて、味がなじんだらツナを加える。
④溶き卵を回し入れ、卵に火が通るまで炒める。
⑤最後にごま油をたらし、火を止める。



栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー130kcal、たんぱく質5.4g、脂質9.6g、塩分0.8g
幼児：エネルギー87kcal、たんぱく質3.6g、脂質6.4g、塩分0.5g

				1日(金)
				ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付合せ(キャベツ 人参) ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) みかん
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ご飯 タラの粕漬焼き 付合せ(南瓜) 大根のそぼろ煮 味噌汁(法蓮草 油揚げ) 黒胡麻の牛乳寒天	ご飯 ポトフ 森のサラダ カッテージチーズ和え	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(人参 いんげん) 小松菜とじゃこの和え物 味噌汁 (じゃが芋 玉葱 三つ葉) りんご	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(ブロッコリー) 和風ハムサラダ すまし汁(大根 わかめ ネギ) キャロット蒸しパン	ご飯 五目玉子焼き 付合せ(オクラ) ブロッコリーと人参のごま和え 味噌汁(白菜 油揚げ) マスカットゼリー
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ご飯 豚肉のみかんジュース煮 付合せ(いんげん) 春雨サラダ きのこスープ バナナ	ご飯 煮魚 付合せ(大根) ほうれん草の白和え 味噌汁(もやしわかめネギ) 角切りパインゼリー	ご飯 麻婆大根 ツナとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(豆腐 法蓮草) みかん	くろロールパン ボークビーンズ 大根ときゅうりのサラダ コンソメスープ (キャベツ ベーコン) チーズケーキ	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(人参 ブロッコリー) 白菜と人参のお浸し 味噌汁(玉葱 油揚げネギ) りんごのすりおろしゼリー
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付合せ(いんげん コーン) ほうれん草のなめ茸和え すまし汁(はんぺん 三つ葉) りんご	ご飯 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(なめこネギ) 小豆蒸しパン	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁 (玉葱 油揚げ 三つ葉) 牛乳寒天	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) ポテトサラダ コンソメスープ (法蓮草 えのき) クリスマスカップデザート	ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(いんげん) 南瓜のいとし煮 味噌汁(豆腐わかめネギ) パインのヨーグルト和え
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ご飯 魚のみぞれソースかけ 付合せ(オクラ) 千草和え 味噌汁(玉葱 貝割大根) チョコミルクゼリー	ご飯 チキンチャップ 付合せ (粉ふき芋 ブロッコリー) 枝豆とカニカマのサラダ コンソメスープ(白菜 人参) バナナ	ご飯 肉豆腐 いんげんのごま和え 味噌汁 (キャベツ 玉葱 わかめ) ヨーヒーゼリー	ご飯 カレーの漬け焼き 付合せ(法蓮草 人参) 厚揚げの五目煮 味噌汁(玉葱 えのきネギ) みかん	休所日 (～1月3日)

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。