

にんじんとねぎの油揚げ巻き

副菜

主菜

《1人分：エネルギー128kcal 食塩相当量0.3g》



季節の野菜

にんじん

たっぷりのカロテンで免疫力UP、表皮の下に

栄養がもっとも多く含まれる



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養：豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高めるほかに、ガンや心臓病などに効果があるといわれています。表皮の下にもっとも多く含まれるので、できるだけ剥かないで調理しましょう。また、カリウム、カルシウムも豊富で、ビタミンCも含まれています。

選び方：なめらかで、にんじん特有の赤みが強く、ハリがあるものを選びましょう。

材料	2人分
油揚げ	50g
にんじん	30g
長ねぎ	100g
サラダ油	小さじ1/2
ぽん酢しょうゆ	小さじ2

《作り方》

- 1 油揚げは熱湯にくぐらせ、3辺に切り込みを入れて開き、半分に切る。
- 2 にんじんは油揚げの中の長さに切り、千切りにする。
- 3 長ねぎは縦に4等分にし、5mm幅に切る。
- 4 1に2、3を置き、きつく巻く。巻き終わりは、つまようじで留める。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ、4を並べて弱火～中火で転がしながら5分程度焼き、焼き色をつける。
- 6 皿に盛り付け、ぽん酢しょうゆをかける。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問い合わせください。

