レンジでカンタン！ にんじん1本の加熱方法（500Wの場合）

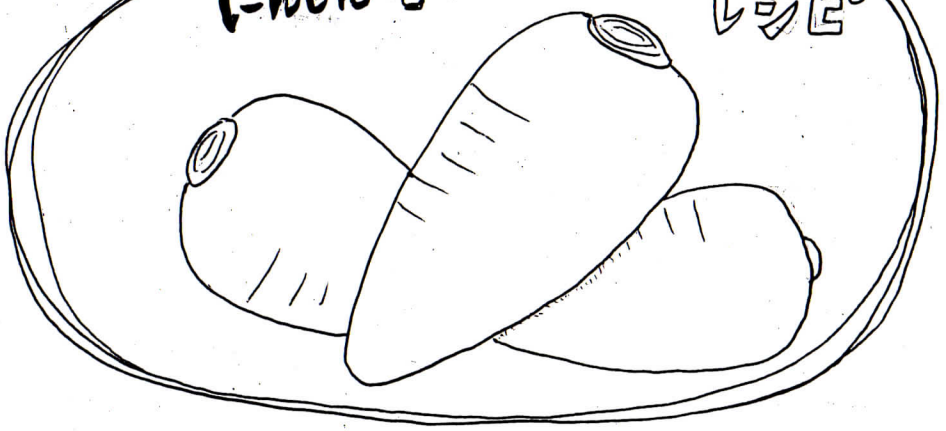
① にんじんを切って、耐熱容器に入れて、水を少量加える。

② ふんわりラップをして、50g（1/3本）あたり1分30秒～2分加熱する。

※お家のレンジ、にんじんの固さによって加熱時間を調整してください。

健康おかざき21計画「野菜普及キャンペーン」

にんじん1袋使いきりレシピ



コラム

にんじんはβ-カロテンがたっぷり！免疫力を高めてくれます！
カロテンは油と一緒にとると吸収がよくなります。他にもビタミンCやカルシウムが豊富です。
また、皮に近い部分に栄養がたくさん含まれています。皮をむかずに調理すると良いですね。皮をむくときはうすめでお願いします。

にんじんは蒸れたり湿ったりするといたむので、新聞紙等でくるんで、ビニール袋に入れ、野菜室で立てて保存がオススメです。

毎日食べても飽きない！せん切りにんじんいろいろサラダ

せん切りにんじんをレンジでチンと調味料で和えたらカンタンサラダのできあがり

① ねりごま ＋ マヨネーズ または めんつゆ または しょうゆ

② 白だし ＋ マヨネーズ

③ オリーブオイル ＋ バジル （＋ レモン汁）

④ さとう ＋ 酢

⑤ ポン酢 ＋ ごま油

お好みで
ツナ・コーン・レーズン・ごぼう・大根などを
加えてもOK！
自分好みのサラダを探してみてください♪

簡単グラッセ

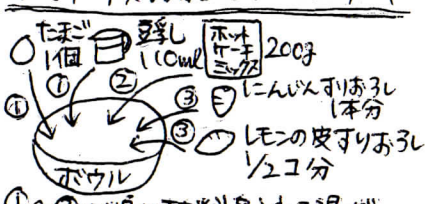
5mm～1cmの輪切り にんじん1本分
水大さじ1
さとう小さじ2
バター5g
耐熱容器

材料すべて入れて
電子レンジで3～4分加熱
軽く混ぜたらできあがり♪

型抜きにんじん 厚さは5mmがオススメ！

① 型抜きしてからレンジでチン
② スライスチーズ2枚重ねて①と同じ型で型抜きする
③ にんじんの穴にチーズを入れてできあがり

オマケ：炊飯器でにんじんケーキ



①～③の順に材料を入れて混ぜ
炊飯器に入れて 炊飯 を押す
（生焼けの時は2回押す）

野菜1日350g以上食べよう！

食物繊維やビタミンなど私たちの体を元気にするためには毎日350g以上の野菜を食べることが※要です。
同じ野菜に偏らず、彩りよく、色々な野菜のおいしさを楽しみましょう。

Q. 100gってどのくらい？

にんじんは1本約160gです。

岡崎市保健所
健康増進課 23-6639