

# 野菜まるごと！使いいきレシピ

## にんじん

作りやすさは◎○△の  
三段階で示したよ。  
参考にしてね！

### にんじんのはさみ揚げ (作りやすさ：○)

#### ●材料(2人分)

にんじん	40g
合挽き肉	80g
玉ねぎ	20g
しいたけ	10g
生姜	少々
塩、こしょう	少々
溶き卵	1/2個
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	
ししとう	3本

#### ●作り方

- ①にんじんは1/3程度の長さに切り5mm幅のスライスにする。
- ②玉ねぎ、しいたけ、生姜はみじん切りにする。
- ③合挽き肉に②、塩、こしょうを入れこねて混ぜ、4個に分ける。
- ④③の1個分をにんじんスライス2枚ではさむ。
- ⑤④に小麦粉、溶き卵、パン粉を付けて160℃で裏返しながらか揚げ。
- ⑥ししとうは、はげないように爪楊枝で数か所穴を開け素揚げにし、付け合わせにする。



#### ●1人分の栄養価

エネルギー	231kcal	たんぱく質	8.4g	脂質	18.3g	カルシウム	18mg
鉄	1.0mg	食物繊維	1.5g	食塩相当量	0.8g		

### にんじんステーキ (作りやすさ：◎)

#### ●材料(2人分)

にんじん	1本
にんにく	適宜
オリーブオイル	大さじ2/3
玉ねぎ	20g
しょうゆ	大さじ1/2
赤ワイン	大さじ1/2

#### ●作り方

- ①にんじんは、縦に4等分に切る。にんにくはスライス、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱して、にんにくを炒め、油に風味がついたら、にんじんを加え弱火で両面を焼く。
- ③にんじんを取り出したフライパンで玉ねぎを炒め、しょうゆ、赤ワインを加えひと煮立ちさせ、たれを作り、にんじんにかける。



#### ●1回分の栄養価

エネルギー	97kcal	たんぱく質	1.0g	脂質	6.0g	カルシウム	30mg
鉄	0.3mg	食物繊維	2.7g	食塩相当量	0.7g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

※裏面にもレシピが載っています。

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

## おろしにんじんと桜えびのパスタ (作りやすさ：○)

### ●材料(2人分)

スパゲティ(乾麺)	200g
にんじん	1/2本
桜えび	10g
玉ねぎ	60g
にんにく	適宜
コンソメ	小さじ1弱
塩	少々
オリーブオイル	大さじ2
青しそ	4枚

### ●作り方

- ①スパゲティは茹でておく。
- ②にんじんはすりおろす。玉ねぎ、にんにくはスライスする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、桜えび、玉ねぎ、にんじんの順に炒める。炒めた具に①を混ぜ合わせる。
- ④③にコンソメ、塩を加え、味をととのえる。
- ⑤④を皿に盛り、千切りの青しそをのせてできあがり。



### ●1人分の栄養価

エネルギー	555kcal	たんぱく質	12.8g	脂質	19.5g	カルシウム	142mg
鉄	1.8mg	食物繊維	7.3g	食塩相当量	2.0g		

## にんじんとくらげの中華和え (作りやすさ：◎)

### ●材料(2人分)

にんじん	60g
塩	少々
塩蔵くらげ	60g
ロースハム	10g
しょうゆ	小さじ2/3
酢	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/3
白ごま	適宜

### ●作り方

- ①にんじんは千切りにして塩をしておく。ハムは千切りにする。
- ②塩蔵くらげは、水で塩を洗い流してから、たっぷりの水に約1時間程漬けて塩抜きする。その後、沸騰したお湯にサッとくぐらせ冷水にとる。
- ③しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白ごまを混ぜ合わせておく。
- ④水気を絞ったにんじんとハム、②のくらげと③の調味料を和えてできあがり。



### ●1人分の栄養価

エネルギー	47kcal	たんぱく質	1.3g	脂質	2.2g	カルシウム	21mg
鉄	0.3mg	食物繊維	0.3g	食塩相当量	0.6g		

## にんじんの豆知識

にんじんは体内でビタミンAに変わるカロテン、とくにβ-カロテンをたっぷり含みます。ビタミンAは、体の発育、目や皮膚、粘膜などの健康、感染症に対する抵抗力など、健康に欠かせない栄養素です。

また、カロテンは油脂に溶け、吸収されやすい特性があります。炒め物やサラダ、グロッセなどで油脂と一緒にするのはおすすめです。

