

立春が過ぎ、梅の花をあちこちで見かけるようになりました。春の訪れを感じつつも、まだしばらくは寒い日が続きそうです。暖房器具の使用などで空気の乾燥も気になる場所…そんな乾燥シーズンにピッタリな野菜！今月の野菜はにんじんです。



“色がきれい！日持ちがする！栄養価が高い！”と三拍子揃った使いやすい野菜です。

ところでみなさん！にんじんの皮はどうしていますか？畑の便りで届くにんじんは、タワシやアルミホイルを丸めたものなどでゴシゴシ洗ったらそのまま調理しましょう！皮のすぐ下に栄養が多く含まれているので、むいてしまってはもったいない！頭としっぽもできるだけ捨てる部分を少なくするとゴミの削減にもつながりますよ～

◎にんじんの栄養その1: **β カロテンが豊富！**

β カロテンは体内に入るとビタミン A に変わります。ビタミン A は呼吸器、消化器などの粘膜や皮膚を乾燥から守る役割があります。乾燥シーズンにピッタリな理由はここに 있습니다。また、抗酸化作用が強いので、肌の老化や生活習慣病予防にもつながります。 β カロテンは脂溶性なので、油で炒めたり、ドレッシングをかけたりして吸収率をアップさせましょう～

◎にんじんの栄養その2: **食物繊維**

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が含まれています。便通を整えるのに役立ちます。

◎にんじんの栄養その3: **カリウム**

カリウムは余分なナトリウムを体外に排出してくれるので、汁物に入れるのもオススメです。

旬の野菜のレシピ



■にんじんケーキ

ホットケーキミックスの生産者、日東富士製粉の方から教えていただいた簡単レシピです。にんじんが苦手な人にもオススメです！

- <材料> 18 cmパウンド型1台分
にんじん…1本(100~120g)
バナナ…1本(正味 120g)
くるみ…30g
レーズン…25g
ホットケーキミックス…1袋(200g)
なたね油…大さじ4
※お好みで
シナモン…少々
はちみつ…大さじ1



<作り方>

1. オーブンは180℃に熱しておく。
2. にんじんはすりおろす。くるみは刻む。
レーズンは少量のぬるま湯をまぶしておく。
3. ボウルにバナナを入れてつぶす。
にんじんとホットケーキミックスを加え、ゴムベラで混ぜる。
4. なたね油を加えてさらに混ぜ、くるみ、レーズン、お好みでシナモンと
はちみつを加え混ぜる。
5. パウンド型に生地を流し入れ、180℃のオーブンで45分焼く。