



キッチンだより No.33

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして
ありがとうございます。

10月

にんじん



目利きのポイント

⇒色つやが良く、表面が
滑らかなものを選びましょう。

にんじんは**カロテン**の含有量が
緑黄色野菜の中でもトップクラスで、
カロテンはキャロットから名づけられたと
言われています。

油を使った料理に入れることで
カロテンが**ビタミンA**となり、
その効力が高まります。

ビタミンAは皮膚や粘膜を丈夫にするため
免疫力アップにつながります。

調理、保存のポイント⇒にんじんの葉っぱも栄養価の
高い緑黄色野菜なので、天ぷらや炒め物、お浸しにして
食べるのがお勧めです。キッチンペーパーなどにくるみ、
ビニール袋に入れ、冷暗所や野菜室に
立てて保存しましょう。

参考文献:

https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>

グリーンライフ湘南
管理栄養士 住野亜衣