

緑黄色野菜の色素成分のβ-カロテンは、吸収されるときに小腸壁で酵素によってビタミンAに変換されます。ビタミンAは皮膚やのど、鼻、肺、消化管などの粘膜を正常に保つ働きをするため、感染症を予防し、免疫力を高めることにも役立っています。

このβ-カロテンを豊富に含んでいるのが人参。とかく嫌われもの！？（特に子どもたちに）ですが、美味しく食べて皮膚や呼吸器の粘膜を守り、風邪やインフルエンザのウィルスの侵入を防ぎましょう！

人参は値段が安い、保存性がある、様々な調理法ができる、風邪予防にも効果がある！などなどいいことづくめです！

### \*キャロットライス

材 料	4人分
米	2 合
人参	100g
酢・酒	各小 2
塩	小 1/3
バター	20g
または	
塩昆布	適宜

1. 米は普通にとぎ 30 分以上浸水させる。（水加減は硬めに）
2. 人参は皮をむいてすりおろし 1. に加える。酢・酒・塩も加えて炊飯する。
3. 2. が炊き上がったらバターを加えてまんべんなくかき混ぜる。  
（キャロットピラフ風）  
または 2. を茶碗に盛り、上に塩昆布をのせる。



### \*キャロット蒸しパン

材 料	6個分
ホットケーキ MIX	80g
人参	50g
ベビーチーズ	20g
牛乳	60g
はちみつ	大 1
アルミケース	6 個

1. 人参はすりおろし、ベビーチーズは5ミリの角に切る。
2. ホットケーキ MIX に 1. と牛乳、はちみつを加えて混ぜ、アルミケースに入れて蒸し器で、強火にして7. 8分蒸す。（フライパンで焼いても良い）



### \*スライサーや千切り器の活用\*

スライサーや千切り器が便利です。包丁では切れないくらい薄く、細く切れます。

例えば、千切り器で人参を千切りにし1パーセントの塩を加え、5分ほどおきしんなりしたところでしぼり、水気を切っておけば、和えるだけで人参料理ができます。

マヨネーズで和えてレーズンを加えたり、すりごまとマヨネーズを混ぜて和えたり、ビネガーとオリーブ油で和えたり・・・水気が出ないのでお弁当のおかずにもなりますよ。

