

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！ 新人参はみずみずしく繊維もやわらかです。美味しく食べて免疫力をアップしましょう！

#### \*新人参のポータージュ

材料	2人分
新人参	1本
玉ねぎ	中 1/2 個
米	大きじ 1
バター	20 g
水	300cc
固形スープの素	1 個
牛乳	150cc
塩・胡椒	少々

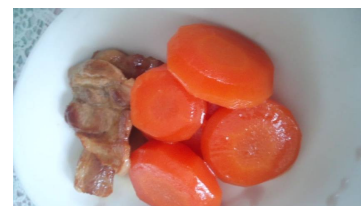
1. 人参は皮をむき 3 ミリ厚さの半月切りに、玉ねぎも皮をむき ざく切りに米は洗って水気を切る。
2. 鍋にバターを入れ 1. の人参・玉ねぎを加えて中火で 1~2 分炒める。米も加えて炒め、水と固形スープの素を加えて強火で沸騰させたら弱めの中火で人参がやわらかくなるまで約 15 分ほど煮る。(鍋ふたをして)
3. 2. をミキサーかフードプロセッサーにかけてピューレ状にし、鍋に戻して牛乳を加え、塩・胡椒で味を調える。



#### \*人参と豚ばら肉のオレンジジュース煮

材料	2人分
新人参	1本
豚ばら肉	100g
オレンジジュース	100cc
水	200cc
しょうゆ	大 1
味りん	大 1

1. 人参は皮をむき 3 ミリ厚さの輪切りに、豚ばら肉は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンを熱して弱めの中火で豚ばら肉を 2 分ほど炒め、余分な脂肪をキッチンペーパーでふきとる。
3. 2. のフライパンに人参を入れ炒めたら、水を加え中火であくを取りながら煮る。人参が軟らかくなったらオレンジジュース、しょうゆ、味りんを加えて煮汁が 1/3 量になるまで煮る。



#### \*常備菜として・・・人参のマリネ

材料	適宜
新人参	1本
塩	2g
レーズン	20g
オリーブ油	大 1
らっきょう酢	大 1
穀物酢	大 1
(クミンパウダー)	少々

1. 新人参を細めの千切りにし、ボールに入れて塩で軽くもみ 5 分ほどおく。
2. 1. の人参から水分が出るので軽く絞り、そこにレーズン・オリーブ油・らっきょう酢・穀物酢・好みにクミンパウダーを振りよく混ぜ合わせる。  
(酢は色々な種類が出ているのでお好みで使い分けしてください)

**\*カレーやピラフ、肉料理の付け合わせなど、幅広くつかえますよ。**

