

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纖維もやわらかです。

美味しく食べて免疫力をアップしましょう！

#### \*新人参のポーテージュ

材料	2人分
新人参	1本
玉ねぎ	中 1/2 個
米	大さじ 1
バター	20 g
水	300cc
固体スープの素	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、水と固体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、ボウ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・好みで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。**

