

1年中見かける野菜ですが、にんじんの旬は11月～2月です  
 主流で出回っているのは、西洋から伝わった物で、東洋のにんじんは  
 お正月料理で食べる「金時にんじん」があります


根を食すことが多いですが、葉には、根の**2倍以上もビタミンAが含まれます**。**ビタミンA**は油に溶けやすい物質のため、きんぴらや炒め物・マヨネーズ和えなどの食べ方をするのは、理にかなっています

また、にんじんには**ビタミンCを破壊する酵素**が含まれています  
 大根(ビタミンCを多く含む)などは、なますのように酢と調理したり、  
 下記のレシピのように加熱することでビタミンCを破壊する酵素の働きを  
 抑えられます



にんじんの選び方・保存の仕方



- 色が鮮やかで表面がなめらかなもの
- 茎の付け根が→  細いもの
- ラップや新聞などに包んで乾燥防止。冷暗所や冷蔵庫で保存

◇おすすめレシピ◇

人参とツナのサラダ



- ①にんじんは千切り、タマネギはみじん切りにし、オリーブオイルを振りかけて電子レンジで5分ほど加熱する
- ②ツナと軽く混ぜた調味料をあえる
- ③あればにんじんの葉かパセリを刻んで上にかけてたらできあがり  
 (1人分：140kcal、たんぱく質 4.6g、  
 塩分 0.8g、食物繊維 2.2g)

材料	
にんじん	粒マスタード
タマネギ	酢
オリーブオイル	砂糖
ツナ缶	醤油