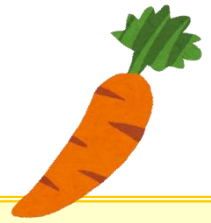


1月12日

いいにんじんの日



高麗人参が健康に良いことをアピールするために、日本記念日協会から正式に認定されている記念日です。日付は1と12で「いいにんじん」と読む語呂合わせから制定されました。にんじんにはβ-カロテンが非常に多く含まれ、皮膚や粘膜を正常に保ち、外部からの細菌やウィルスの侵入を防ぐ効果があります。β-カロテンは皮のすぐ内側に多いので、皮を薄く剥くようにするか、皮ごと調理した方が効果的に栄養を摂ることができます。

にんじんを使ったレシピ 「洋風おでん」

寒い冬の時期に、栄養たっぷりのにんじん料理はぴったりです！
チーズのコクが生きた一品になっています。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	133	亜鉛(mg)	0.7
たんぱく質(g)	7.8	ビタミンA(μgRE)	4
脂質(g)	7.2	ビタミンB1(mg)	0.15
ナトリウム(mg)	669	ビタミンB2(mg)	0.17
カルシウム(mg)	53	ビタミンC(mg)	21
鉄(mg)	0.8	食物繊維(g)	2.7
マグネシウム(mg)	33	食塩相当量(g)	1.8

材料 (1人分)

- ・北海道シュレッドチーズ (10g)
- ・スクール系かまぼこ (ほぐし) (10g)
- ・全学栄 枝豆とじゃこの元気ボール (24g、3個)
- ・ベーコン (10g)
- ・玉ねぎ (25g)
- ・人参 (25g)
- ・ブロッコリー (20g)
- ・トマト水煮 (30g)
- ・ブイヨンスープ (20g)
- ・塩 (0.2g)
- ・こしょう (0.02g)
- ・オリーブ油 (2g)
- ・水 (200cc)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

《下準備》

- ・スクール系かまぼこを解凍しておく。
 - ・ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは1cmのくし切り、人参は乱切りにする。
 - ・ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
- ①鍋にオリーブ油を熱して人参、ベーコン、玉ねぎを炒める。
 - ②鍋にトマト水煮とブイヨンスープ、水を入れて煮立たせる。そこに枝豆とじゃこの元気ボールを加える。
 - ③野菜がやわらかくなるまで煮込む。
 - ④スクール系かまぼこ、ブロッコリーを加えてひと煮立ちさせる。
 - ⑤塩、こしょうで調味し、北海道シュレッドチーズを散らして溶けるまで煮る。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

