



初夏のさわやかな風が心地よい季節となりました♪

# 旬 春夏にんじん

～5月から7月に収穫される春夏にんじんは、通常のにんじんと比べ、甘くてやわらかく、みずみずしい特徴があります～

### <栄養素>

β・カロテン…β・カロテンは体内に入ると**ビタミンA**に変わります。ビタミンAは活性酸素を消去し、**免疫力を高めた**り、**皮膚や粘膜を保護する**はたらきがあります。

### <効果的な食べ方>

β・カロテンは皮を含めた**外側に多く含まれて**います。また**油と合わせることで体内での吸収が良**くなります。皮をむかずに、油で炒めると効果的にβ・カロテンを摂取できます♪

～保存方法～  
 ★冷蔵庫→乾燥を防ぐためキッチンペーパーなどで包み、ポリ袋に入れます。横に置くよりも立てておくと痛みにくくなります。  
 ★冷凍→カットしてから袋に入れて冷凍庫へ。

## オススメ! レシピ ～にんじんしりしり～

- 材料 (2人分)  
 ツナ缶・・・1缶  
 にんじん・・・中1本  
 卵・・・1個  
 サラダ油・・・適量  
 和風顆粒だし・・・小さじ1  
 しょうゆ・・・小さじ1/2  
 塩・こしょう・・・適量



### 作り方

1. にんじんはよく洗い、皮ごと千切りにする。(スライサーを使ってもOK)
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんじんを中火で軽く火が通るまで炒める。
3. 2にツナ缶を油ごと入れ、和風顆粒だし、しょうゆを加えて炒める。
4. 卵を溶きほぐして3にまわし入れ、炒り卵のようになるまで炒めたら、塩こしょうで味をととのえて完成。



## 梅雨の体調管理に気を付けましょう

梅雨は湿気の影響で汗が出にくくなり、体内に水分を溜め込むことで**むくみやす**くなります。また冷たいものを食べたり飲んだりすることが多くなり、**胃腸の調子が悪**くなりやすくなります。利尿作用がある食材、胃腸を元気にし、スタミナがつく食材を取り入れるのがポイントです!

- ✓ 利尿作用がある食材・・・  
きゅうり、スイカ、ゴーヤ、メロン、冬瓜、豆類、ハトムギ、大麦など
- ✓ 胃腸の働きを活発にする食材・・・  
香味野菜 (しそ、しょうが、にんにく、カレー粉、山椒、にら、ねぎ、らっきょうなど)
- ✓ 消化を助ける食材・・・  
長いも、さつまいも、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、しいたけなど
- ✓ スタミナがつく食材・・・  
ビタミンB1が豊富にふくまれているもの  
豚肉、レバー、うなぎ、玄米、豆類など



## おすすめ! レシピ ～うなぎときゅうりの酢の物(うざく)～

- 材料 (2人分)  
 うなぎ蒲焼き・・・1/2切  
 きゅうり・・・2本  
 しょうが・・・適量  
 酢・・・大さじ2  
 しょうゆ・・・大さじ1/2  
 砂糖・・・小さじ1



### 作り方

1. 生姜は薄くスライスし、千切りにする。
2. きゅうりは2mm幅に薄く輪切りにし、塩をふって5分程おく。
3. ボウルに酢、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜ、1を入れて、よく混ぜ合わせる。
4. 2の水気をよく切り、3に合わせる。
5. うなぎを天板にのせ、トースターで温める。上からアルミホイルをかけ2分、途中アルミホイルを取って2分、うなぎが温まるまで加熱する。
6. うなぎを7mm幅に刻み、4と合わせて完成。