

にんじんサラダ

下野市の
採れたて
野菜レシピ



ヘルスメイトの
野菜レシピ

材料(2人前)

にんじん …… 1本

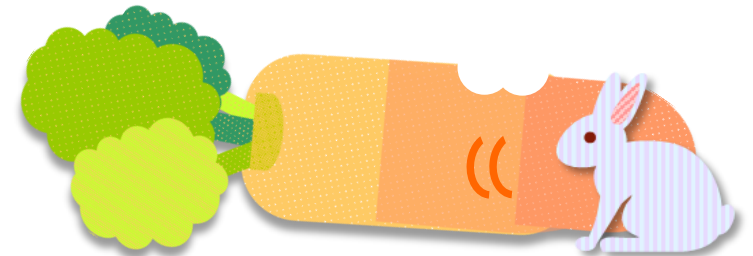
塩 …… 小さじ1/2弱

レモン汁 …… 大さじ1/2

1人分

エネルギー 38kcal

塩分 1.3g



一言メモ にんじんの栄養素

にんじんにはカロテンが多く含まれており、カロテンには皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあるとされています。また、皮に栄養が多いので、皮つきのまま調理しましょう。



- ① にんじんは千切りにし、塩を混ぜて30分ほど置く。
 - ② ①の汁気をきり、レモン汁を和えて完成。
- ※数日間は冷蔵庫で保存可能ですが、早めに食べきりましょう

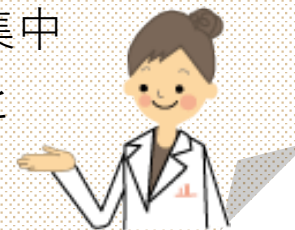
選び方のポイント

オレンジ色が濃く表面に傷や割れ目がないもの を選びましょう。
切り口の軸が細い物が良いとされています。

朝ごはん 食べていますか？

食べるメリット

規則正しく栄養バランスのよい食事は、適正体重の維持と生活習慣病の予防につながります。
また、脳が活発に働くのは午前中です。朝ごはんをきちんと食べないと、勉強や仕事などに集中できませんし、イライラする原因になると言われています。



ステップ 1

まずは朝ごはんを
食べる習慣を
つけましょう。
朝起きてすぐで
なくても、9時
までに食べればOK!!

ステップ 2

バランスを意識して食べましょう。

主食：
「ごはん」(おにぎり)
「パン(菓子パン以
外)」 「麺」
など

副菜：
「野菜」「海藻」
(みそ汁、スープ、サラダ)
など

主菜：
「肉類」「魚類」「卵」
「豆製品」
など

それぞれの仲間が揃うのが理想的です。

