



# にんじんのマリネ

## 栄養士コメント

人参に多く含まれるβ-カロテンは、粘膜や皮膚を健康に保つ働きがあるため、風邪の予防に効果があります。またβ-カロテンは油と摂ると吸収が良くなります。

作り置きしても冷蔵庫で1週間ほどもつので常備野菜に最適です。



## 作り方

- ①: 人参を皮ごとスライサーで極細く切る。
- ②: 調味料を全て混ぜる。
- ③: 人参と、レーズン、アーモンド、調味料を合わせよく馴染ませる。

### 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	44 kcal
2. たんぱく質	0.5 g
3. 総脂質	2.8 g
4. 炭水化物	4.6 g
5. カルシウム	11 mg
6. リン	15 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	7 mg
9. ビタミンA	228 μg
10. ビタミンEα	0.7 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.0 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. 人参	30 g
約中サイズ1/3本。	
2. レーズン	適宜
3. アーモンド(乾)	1 こ
軽く炒り細かく砕く。	
4. オリーブ油	1/2 小サジ
5. 酢・穀物酢	1 小サジ
6. 上白糖	1/2 小サジ
7. 黒こしょう	少々
8. パセリ・乾	少々

