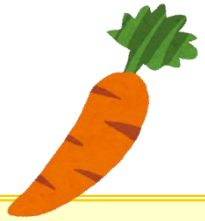
１月１２日
いいにんじんの日



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）
- スクール糸かまぼこ（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）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

《下準備》

・スクール糸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スクール糸かまぼこ、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をご覧下さい

ＳＮ食品　検索