



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

美肌効果で小じわを予防



カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子

ニンジンの 白あえ



1人分
146
kcal



ニンジンのペクチンには余分な中性脂肪を体外に排出する働きがあるため、血管を正常に保ち、高血圧、動脈硬化の予防に役立ちます。また良質のたんぱく源である豆腐や味噌を加えることにより、栄養的にも大変すぐれた一品になります。

●材料 (4人分)

ニンジン	1本 (200g)	
豆腐	1丁	
ミツバ	1/2束	
だし汁	1/2カップ	
砂糖	小さじ2	
薄口しょうゆ	小さじ2	
酒	大さじ2	
あえ衣	白ゴマ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	白味噌	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	だし汁	大さじ1

●作り方

- 1 ニンジンは皮をむいて、短冊切りし、鍋にだし汁2分の1カップとともに入れて煮る。砂糖、薄口しょうゆ、酒を加えて汁がなくなるまで煮てさまし、汁をきる。
- 2 ミツバはさっと塩ゆでし、3~4cmの長さに切る。
- 3 豆腐はさっとゆでてふきんに包み、水気を取る。
- 4 すり鉢に白ゴマを入れてすりつぶし、**3**を加えてよくすり混ぜ、砂糖、白味噌、塩、だし汁を加えて混ぜ合わせる。
- 5 ニンジンとミツバを**4**であえて、器に盛る。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)