



野菜の栄養価を生かす  
お手軽メニューを紹介!

## 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

β-カロテンとゴマリグナンに  
パパのコレステロールをやっつけてもらおう!



# ニンジンと鶏ささみの ゴマ酢あえ



ニンジンにはガン予防に効果があるとされているα-カロテン、β-カロテンが豊富です。活性酸素を消去するβ-カロテンには、悪玉コレステロールを減らす効果もあります。ゴマの栄養成分であるゴマリグナン(抗酸化物質)には、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールが体内にできるのを防ぐ効果があります。



1人分  
**159**  
kcal

### ●材料(4人分)

ニンジン……………1本(200g)  
鶏ささみ……………200g  
カイワレ大根…1パック(40g)  
① 塩……………小さじ1/5  
酒……………大さじ1  
白ゴマ……………大さじ4  
② 塩……………小さじ1/5  
砂糖……………大さじ1  
酢……………大さじ2  
塩……………少々  
刻みのり……………1g

### ●作り方

- 1 ニンジンは皮をむいて短冊切りにし、塩を少々入れてゆでる。
- 2 鶏ささみは①で下味をつけてから、電子レンジで加熱し、細かくさく。
- 3 ボウルに②を入れ、よく混ぜ合わせてゴマ酢を作り、ニンジンと鶏ささみを入れてあえる。
- 4 器に盛り、刻みのりを上からふる。

**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)