



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

更年期障害の改善や、冬場の乾燥肌に効く!



ニンジン ブルーンの煮



β-カロテンが細胞の老化を防ぎ、美肌効果があるとともに、疲れ、のぼせ、ほてり、汗をかきやすい、動悸などの更年期障害の改善にも役立ちます。ブルーンの栄養効果も食物繊維、ビタミンA、鉄分が多く、乾燥肌や造血作用、便秘解消が期待できます。

●材料 (4人分)

ニンジン……………1本 (200g)
ブルーン(タネなし)…10個 (30g)
豚もも肉(かたまり)…300g
白ネギ……………1本 (120g)
ショウガ……………1片 (18g)
サラダ油……………大さじ1/2
固形スープ……………1個
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1/2
こしょう……………少々
片栗粉……………小さじ1
アサツキ……………4本
揚げ油



1人分
237
kcal

●作り方

- 1 ニンジンは皮をむいて3cmの長さに切り、4つ割りにして面取りをする。白ネギは1cmの長さの小口に切る。
- 2 ショウガは薄切りにし、豚肉は2cm角の大きさに切る。
- 3 揚げ油を熱して、ニンジンと豚肉を別々に素揚げする。
- 4 鍋にサラダ油を熱して、白ネギ、ショウガをいためて、固形スープ、水2カップ(分量外)、酒、しょうゆ、砂糖、こしょうを加えて煮る。
- 5 4の中に豚肉を入れて、10分煮て、ニンジン、ブルーンを加えて煮汁が3分の1くらいになるまで煮る。
- 6 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛ってアサツキを添える。

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)