

(広報いが市 平成 30 年 3 月 1 日号掲載)

病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# にんじんの ピーナッツ白和え



活性酸素を抑制して、血管を健康に！

にんじんは、緑黄色野菜の中で群を抜いてβカロテンが豊富です。βカロテンには動脈硬化や老化の原因となる活性酸素を抑制する作用があり、ピーナッツバターに多く含まれるビタミンEと一緒に取ることで、その作用が高まります。今回は、良質なタンパク質が豊富な豆腐を組み合わせた一品です。

## 材料 (2人分)

- 絹ごし豆腐.....100g (1/3 丁)
- にんじん.....100g
- 白みそ.....小さじ 2
- ピーナッツバター.....小さじ 1
- 砂糖.....小さじ 2
- かいわれ大根.....10g

にんじんの  
ピーナッツ白和え



いちご

ひな寿司

菜の花と  
たけのこのすまし汁

1. にんじんは皮をむき、細切りにして茹でる。
2. 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、重しを乗せて 10～15 分程度水切りする。
3. 2と、白みそ・ピーナッツバター・砂糖を混ぜ合わせ、1を加えて和え、器に盛り、軽く茹でたかいわれ大根を添える。

(1 人分：エネルギー 97kcal、塩分 0.8g)