

緑黄色野菜をお手軽に ～人参サラダ～



材料 (1人分)

人参	60g (小さめ1/2本程度)
シーチキン	15g
クルミなどお好みのナッツ	5~6粒
ブロッコリースプラウト	10g (カイワレでもOK)
マヨネーズ	大1/2
レモン汁	小1/2 (ポッカレモンでもOK)
お好みで黒胡椒	少々

エネルギー130kcal 炭水化物 7g 塩分

作り方

- ① 人参は皮ごとピーラーやスライサーなどでスライスし、レモン汁を入れなじませます。
- ② ナッツはお好みの大きさにカットします。(半分程度がおすすめ)
- ③ ①に②とスプラウト、シーチキン、マヨネーズなど材料をすべて入れ混ぜ合わせ、器に盛り、お好みで黒コショウをかけて出来上がりです。

人参などの緑黄色野菜はβカロテンが豊富です。

βカロテンと植物に含まれる色素成分の一つで、体の中でビタミンAに変換されます。ビタミンAは目や皮膚の粘膜を健康に保つ、抵抗力を強めるなどの働きがあるといわれています。脂溶性なので油と相性が良く、吸収率もアップします。今回はマヨネーズで和えてみました。



厚生労働省の指針では野菜は1日350g以上(そのうち緑黄色野菜は120g以上)を推奨していますが、実際は平均して288.2g(平成29年国民栄養調査より)と報告されています。足りない70gは今回紹介したような小鉢1皿分で補えます!ぜひご活用ください。

文責 管理栄養士 廣瀬 糖尿病専門医 高部