

# 食べて健康

## かぼちゃとにんじんのきんぴら

### ～かぼちゃの栄養～

- ・β-カロチン（ビタミンA）、ビタミンE、C、B1、B2、食物繊維、カルシウム、カリウム、鉄などがあります。抗酸化ビタミンも豊富で、バランスの良い栄養を持ち合わせています。

### ～かぼちゃの効能～

- ・免疫力を高める、呼吸器系を守る、ガン予防、高血圧を抑える、便秘解消、冷症・貧血改善など、代謝を良くし肌や髪を綺麗に保ったり、アンチエイジングにも効果的です。



### ★★★材料(小鉢で6人分)★★★

- ・かぼちゃ・・・1/8個
- ・にんじん・・・2本
- ★しょうゆ・・・大2
- ★酒・・・大4
- ★みりん・・・大2
- ★ごま・・・適量
- ★ごま油・・・小1

### ★★★作り方★★★

- ① かぼちゃ、にんじんを千切りにする。（なるべく大きさをそろえて切ることで、均一に火も通り味も馴染みやすくする。）
- ② 軽く油をひき、熱したフライパンでしんなりするまで炒める。
- ③ 野菜がツヤツヤしてきたら、★の調味料を加え蓋をし2～3分蒸らす。
- ④ 仕上げに、ごまとごま油を入れ軽く混ぜたら完成。