梅花女子大学　食文化学部　管理栄養学科 公衆栄養学ゼミ

**まるごとにんじんナムル**

【材料】1人分

・人参(小)：1本

・水：大さじ1

・しょうゆ：小さじ1

・ごま油：小さじ1

・鶏がらスープの素：小さじ1/2

・すりおろしにんにく：小さじ1/2



【作り方】

1.きれいに洗った人参を皮のまま千切りし、大さじ1の水を加えラップをし、

電子レンジで3分30秒加熱する(加熱が足りない場合は30秒ずつ加熱する)

2.ニンニクチューブと鶏がらスープの素と醤油と1を和えて完成

【ポイント】

・人参の葉柄基部、表層も使用

・カリウムとビタミンCを逃がさないために電子レンジを使用

・皮にも栄養が豊富に含まれているため皮を使用

・β-カロテンと油の相性が良い