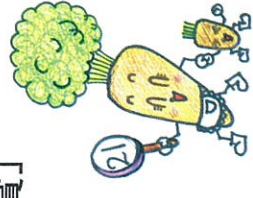


にんじんとツナの中華和え

市民100人投票で決定！  
「あきる野大賞」

「あきる野大賞」・「伝承賞」  
秋川あすなる会  
調理部門



**レシピ作成者からの料理PR**  
「ビールのおつまみに  
どうぞ。マヨネーズを  
加えると子供向けの  
味になります。」

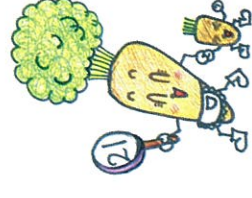


めざせ健康あきる野21  
ふれあい いきがい 元気なまち

保存版

炒めにんじんとたらこのスープ

「食材賞」  
森下美加子さん



**レシピ作成者からの料理PR**  
「にんじんに多く含まれるビタミンAの一種であるβ-カロテンは、体内で必要な分だけビタミンAに変化する仕組みになっていますので、過剰摂取の恐れはないといわれています。また、β-カロテンは油と一緒に摂取すると吸収率が高くなります。積極的に食べてください。」

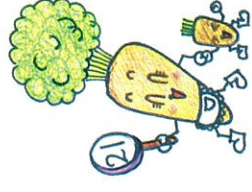


めざせ健康あきる野21  
ふれあい いきがい 元気なまち

保存版

にんじんのこぶあえ

「スピード賞」  
中村晴代さん



**レシピ作成者からの料理PR**  
「にんじんの甘味が  
ひきだつ1品です」

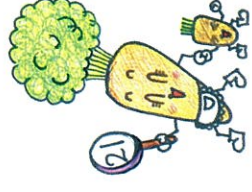


めざせ健康あきる野21  
ふれあい いきがい 元気なまち

保存版

にんじんのきんぴら風

「特別賞」  
森下節子さん



**レシピ作成者からの料理PR**  
「ごま油の香りでにんじんと  
気がかないで食べられ、  
つず味なのでにんじんの  
甘味を感じられます」



めざせ健康あきる野21  
ふれあい いきがい 元気なまち

保存版

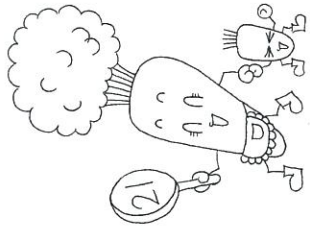


## にんじんのこぶあえ

調理時間：約5分

### 【材料】（2人分）

- ☆にんじん 1/2本程度（70g）
- ☆塩昆布 軽く大さじ1
- ☆サラダ油 小さじ1
- ☆ごま（すりごま） 小さじ1



### 作り方

- ① にんじんはせん切りにして、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。
- ② フライパンをあたため、サラダ油を入れて1のにんじんを中火で炒める。塩昆布を加え、昆布がしっとりしたら火を止める。
- ③ 皿に盛り付け、上からすりごまをかけてできあがり。

☆電子レンジは500wを使用します。  
ご家庭のワット数を確認してご使用ください。

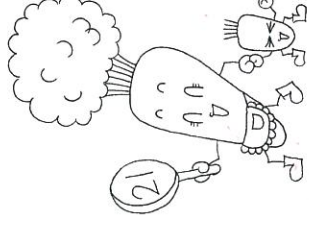
<発行> 平成23年2月 あぎる野市健康づくり推進協議会  
<問い合わせ> あぎる野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111（代表）  
カメラ撮影：河田博夫・中澤 泉  
調理、コーディネート：食育推進メンバ―

## にんじんとツナの中華和え

調理時間：約10分

### 【材料】（2人分）

- ☆にんじん 小1本（120g）
- ☆しょうが 小1かけ（10g）
- ☆ツナ缶（オイル漬け） 小1/2缶（50g）
- ☆しょうゆ 大さじ1・1/2
- ☆酒 小さじ1
- ☆砂糖 小さじ1
- ☆ごま油 小さじ1
- ☆こしょう 少々



### 作り方

- ① にんじんは4~5cmの長さのせん切りに、しょうがもせん切りにする。
- ② ①にツナ缶を混ぜ、しょうゆ、酒、砂糖、ごま油、こしょうを加えて和える。

☆にんじんはできるだけ細めのせん切りにする  
☆お好みでトウバンジャン、マヨネーズを加えてもおいしい

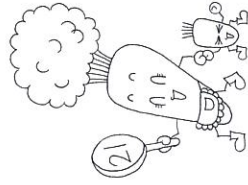
<発行> 平成23年2月 あぎる野市健康づくり推進協議会  
<問い合わせ> あぎる野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111（代表）  
カメラ撮影：河田博夫・中澤 泉  
調理、コーディネート：食育推進メンバ―

## にんじんのきんぴら風

調理時間：約10分

### 【材料】（4人分）

- ☆にんじん 小1本程度（120g）
  - ☆つゆの素 大さじ1強
  - （2倍濃縮タイプ）
  - ☆ごま油 大さじ1強
  - ☆ごま 小さじ1
  - （白・黒どちらでもよい）
- ☆好みでごまの代わりにあらびきこしょうや七味唐辛子を入れると一味違います。



### 作り方

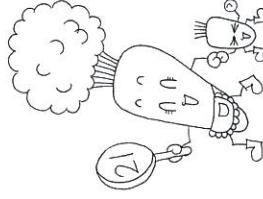
- ① にんじんはよく洗い皮のまま、皮むき器で薄くリボン状に平たくむく。  
（注）皮むき器を使用するので、小さくなった時手を切らないように気をつける。
  - ② 鍋にごま油を入れ、強火でにんじんを炒める。少しやわらかくなったらつゆの素を入れなじませる。
  - ③ 最後にごまを入れ混ぜ合わせる。
- ☆にんじんは強火で炒めることで、シャキシャキ感がでて、おいしくできます。

## 炒めにんじんとたらこのスープ

調理時間：約10分

### 【材料】（2人分）

- ☆にんじん 1/2本程度（75g）
  - ☆たらこ 1/2個（20~25g）
  - ☆中華スープの素 小さじ1/4
  - ☆水 2カップ（400ml）
  - ☆ごま油 大さじ1/2
  - ☆酒 大さじ1/2
  - ☆塩・こしょう 各少々
  - ☆パセリ 少々
- （水溶性片栗粉）  
☆片栗粉 大さじ1  
☆水 大さじ2



### 作り方

- ① にんじんは皮をむき、斜めせん切りにしてからせん切りにする。たらこは薄皮に切れ目を入れて中身をこそげ出す。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんじんを入れて炒める。しんなりしたら、たらこを加えて手早く炒め合わせる。
- ③ 色が変わってきたら、水、スープの素を加え、煮立ったらアクを取り、酒、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 仕上げに水溶性片栗粉を加え、とろみを付ける。（濃度はお好みで調整してください）
- ⑤ 器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。

☆お好みで玉ねぎを加えると甘味が増します。  
☆ごま油をバター、中華スープの素をコンソメに変えると洋風スープになります。

<発行> 平成23年2月 あぎる野市健康づくり推進協議会  
<問い合わせ> あぎる野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111（代表）  
カメラ撮影：河田博夫・中澤 泉  
調理、コーディネート：食育推進メンバ―

<発行> 平成23年2月 あぎる野市健康づくり推進協議会  
<問い合わせ> あぎる野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111（代表）  
カメラ撮影：河田博夫・中澤 泉  
調理、コーディネート：食育推進メンバ―