



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 人参のしりしり



**【エネルギー84Kcal, たんぱく質 3.6g  
食塩相当量 0.6g カルシウム 27.5g  
食物繊維 1.4g】**

### 【材料】(2人分)

・人参	1/2本
・卵	1個
・ごま油	小さじ2
・塩、胡椒	各適量
・料理酒	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1

### 【作り方】

- ① 千切りにした人参をごま油で炒め、塩、胡椒、料理酒を加える。
- ② 人参がしんなりとしたら、溶き卵を加えて炒め合わせ、しょうゆ、みりんを加え、火を止める。
- ③ 器に盛り、白ごま(分量外 お好みで)をふって出来上がり。

「しりしり」というのは千切りという意味の沖縄方言です。

カロテンの語源はニンジン=Carrotに由来します。人参に多く含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変わります。

ビタミンAは視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあります。油と一緒に摂取すると吸収率があがりますので、ソテーやグラッセなど油と一緒に調理すると良いです。

人参のしりしりは忙しい朝にもさっと作れる一品ですが、

朝日を浴び、朝食をとることにより、1日の活動期のスイッチがオンになり、体内時計がリセットされます。

正しいリセットのためには炭水化物とタンパク質の両方が必要のため、偏りのない朝食を摂取することが大切です。本日のレシピはタンパク質も摂れてパンにもご飯にも合うレシピです。卵をツナ缶に変えても美味しく作れます。



健康づくり支援センター  
栄養・食育コーディネーター  
管理栄養士  
竹内 ひろみ

### 武蔵野市民の皆様へ無料「食事♡(ハート)診断」のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると分析結果と食生活改善に繋がるアドバイスが郵送で届きます。「一人暮らしを始めた息子の食事が気になる！夜遅い夫の食事が気になる！子どもの食事、自分の食事が気になる！」毎月15名限定です。申込は下記まで！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>  
<https://www.facebook.com/kenkoudankun>