

色つやが良く、カロチン豊富で生でも美味しい

足利の人参は、生でも美味しい春人参です。

サラダ、煮物、ジュースなど料理の用途は様々。

生産者が丹精込めた足利人参をぜひご賞味ください。



ひらひら人参ナムル

材料（4人分）

1人分
107 kcal

作り方

- 人参……………1本
小ねぎ……………少々
【a】すりおろしにんにく…小さじ1
すり白ごま……………大さじ2
白ごま……………大さじ2
ごま油……………小さじ2
酢……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

- ①人参は皮むき器でひらひらの状態にする。
②①を【a】で和える。
③器に盛り、小ねぎを彩りに飾って出来上がり。

MEMO

* 人参の皮ごといただきます。ひらひらの状態にすると皮も気にならずに美味しくいただけます。

抗酸化作用が期待できるβカロテンが豊富で、熱にも強く、加熱することで吸収率が高まります。脂溶性なので、油と一緒に摂取することで体内へ吸収されやすくなります。



人参とチキンのハーブマリネ

材料（4人分）

1人分
177 kcal

作り方

人参……………2本
鶏もも肉……………200g
【a】白ワインビネガー（酢）
……………大さじ4
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1/2
エキストラバージンオリーブオイル
……………大さじ1
クミン・ローズマリー・タイム
……………適量

- ①人参は皮をむき、一口大の乱切りにして、水からかために茹でるか、レンジで2分程度加熱する。
- ②鶏肉は一口大に切り、フライパンで皮から両面焼く。
- ③①と②を【a】で和えたら出来上がり。



*白ワインビネガー（または酢）の酸みを抑えたい場合には、砂糖と塩と一緒に火にかけて沸騰させてから和えます。

MEMO

*人参はかために加熱して、程よい歯ごたえを残します。