

# 8月栄養だより

株式会社 LEOC

## “カロテンの王様 にんじん”

様々な料理に使用されることの多いにんじんは、彩りを添えてくれる万能野菜であり栄養素も豊富に含まれています。代表格であるカロテンは他の野菜と比べても非常に高く、健康を保つために重要な働きをする栄養素です。

## “にんじんの効果”

- 目や皮膚を健康に保つ
- 血液の巡りを良くする
- 便秘の解消



しっかり食べて  
元気な体づくり!

## “にんじんが苦手な子には・・・”

☆においが苦手・・・下茹でで軽減

臭みがやわらぎ、調味料の染みこみも◎

☆味が苦手・・・みじん切り、すりおろす

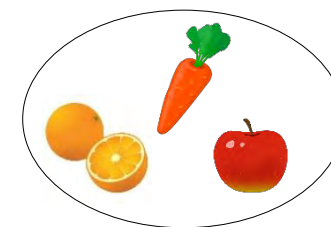
カレーやミートソース、ケーキなど

★7月のおやつで乳児さんに好評だった“にんじんゼリー”のレシピをご紹介します。

## 【にんじんゼリー】

(1人分)

- ・にんじん 30g
- ・100%オレンジジュース 35g
- ・100%りんごジュース 35g
- ・ゼラチンパウダー 2.5g



(作り方)

- ① にんじんを手で潰れるくらいのやわらかさになるまで茹でる。
- ② ①をジュースと一緒にミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に入れて85℃まで温め、火を消してからゼラチンを入れ混ぜる。  
※沸騰してしまうとゼリーが固まりません!
- ④ 粗熱をとってから冷蔵庫で1時間程度冷やす。