



# 小松市 食材「にんじん」



毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

## 今回のアスリート飯



料理・司会  
杉本 侑理

にんじんラペ

### <作り方>

- ①にんじんはよく洗い皮ごと千切りにする
- ②白ワインビネガー、オリーブオイル、砂糖、レモン汁を混ぜてにんじんとあえる
- ③ちょい足しのレーズンもあえて完成！



にんじん

### <特徴>

JA小松市のアロマレッドは甘みが強く香りのいい品種でフルーツのようなにんじんと言われています。減農薬・減化学肥料栽培にも取り組みより安全で美味しいにんじん作りをしています。



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

にんじんはベータカロテンの多さが野菜の中でもトップクラス。ベータカロテンは皮膚や粘膜を丈夫にするため、免疫力アップに繋がります。レーズンには鉄分、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。ドライフルーツは生のフルーツの栄養が凝縮されさらに天日干しによる栄養価の増加もありとても栄養価の高い食材になります。