健康ポイント　β-カロテンを豊富に含む

- β-カロテンで、目の粘膜を正常にし維持、視力の低下を防止。
- 風邪や貧血などのトラブル予防にも効果的
- 余分な水分や塩分を体の外に排出し、むくみが改善。

調理例

にんじん蒸しパン

【出典】DELISH KITCHEN

材料（2人分）

○にんじん…1本(150g)　○ホットケーキミックス…150g
○卵…1個　○砂糖…40g　○牛乳…50cc
○サラダ油…大さじ1

作り方

01 にんじんをすりおろす。ボウルに卵、砂糖を入れて泡立て器で混ぜる。牛乳、サラダ油を加えてその都度混ぜる。

02 にんじん、ホットケーキミックスを加えて混ぜ、カップに流し入れる。フライパンにクッキングペーパーを3枚重ねて敷き、カップをいれる。

03 高さ1.5cm程度まで水を入れ、中火で加熱。沸いたら弱火にし、ふたをして15分蒸す。竹串を刺して生地がついてこなければ完成！