

【冬でもしっかり野菜レシピ】  
にんじんとトマトのマリネ



材料(4人分)

にんじん	1本 (150g)	A	オリーブオイル	大さじ1
トマト	1/2個 (100g)		ぽん酢	小さじ1
塩	1つまみ		粗引きこしょう	少々

作り方

1. にんじんは皮をむき、ピーラーを使ってスライスする。トマトは湯むきして食べやすい大きさに切る。
2. 1のにんじんに塩を加え、しんなりするまで揉む。Aを加えてよく混ぜたらトマトを入れて和える。

## = バランスアップポイント =

今月は、お手頃なにんじんを使ったマリネです。酸味は控えめなので酸っぱいものが苦手な方もおいしくいただけます。

にんじんやトマトに豊富なビタミン A は、皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあるため風邪予防に効果的といわれています。また強い抗酸化作用をもつため老化防止や美容にも良いとされています。そんなビタミン A を効率よく体に取り入れるためには、油と一緒にとることがポイントです。ビタミン A は、脂溶性ビタミンといって油に溶けやすいビタミンです。このマリネにはオリーブオイルを使用しました。とはいえ、油のとり過ぎは生活習慣病などを引き起こす原因となりますので使いすぎに注意しましょう。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	47kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	3.1g
炭水化物	4.5g
食物繊維	1.2g
カルシウム	12mg
鉄分	0.1mg
塩分	0.6g

ぽん酢がない時は、レモン汁でも可！ゆずぽん酢でもおいしくいただけます。

