

楽しく♪ おいしく♪

簡単クッキング

第136回 2015年12月8日(火)

「にんじん」で美肌・視力強化に!

こんにちは、  
今日は「にんじん」です。

講師は、  
市村さます。



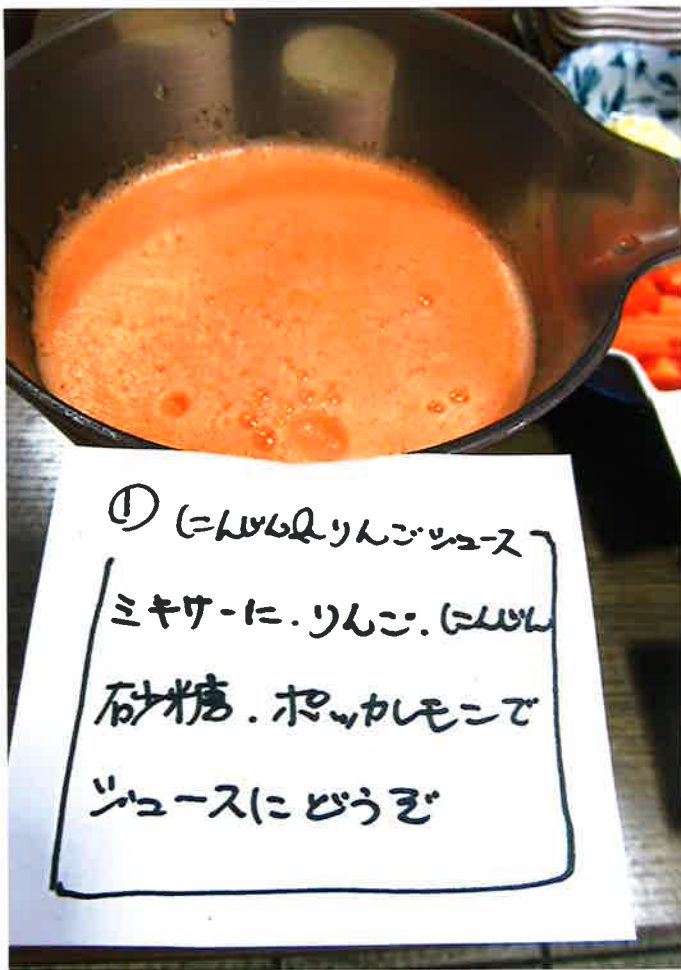
①

②

③

④

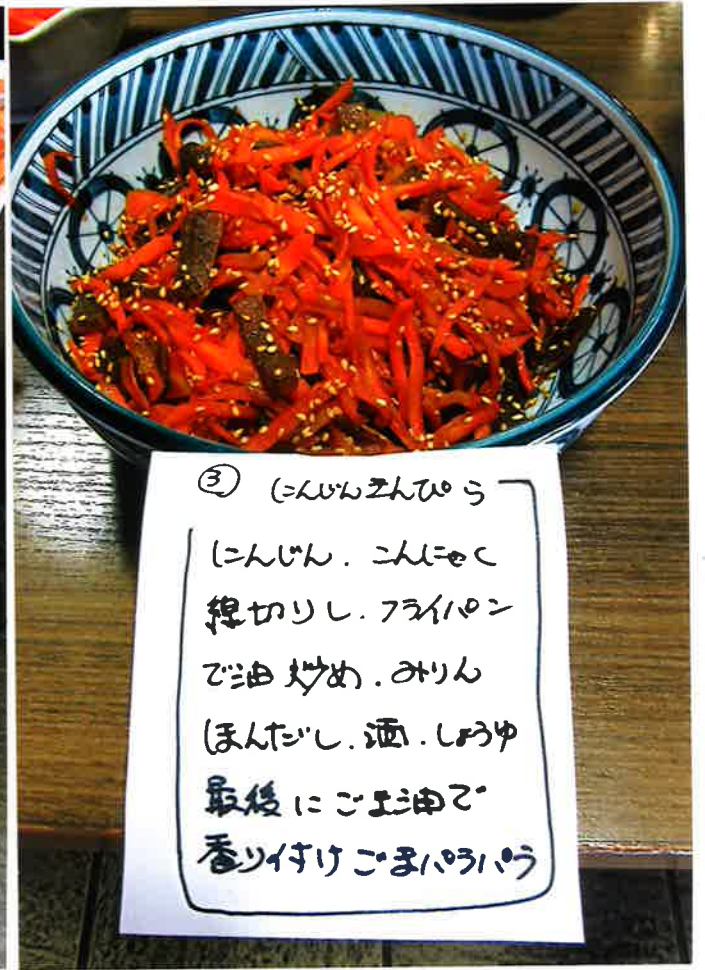
⑤



① にんじんのジュース  
ミキサーに、りんご、はちみつ  
砂糖、ホウカシモで  
ジュースにどうぞ



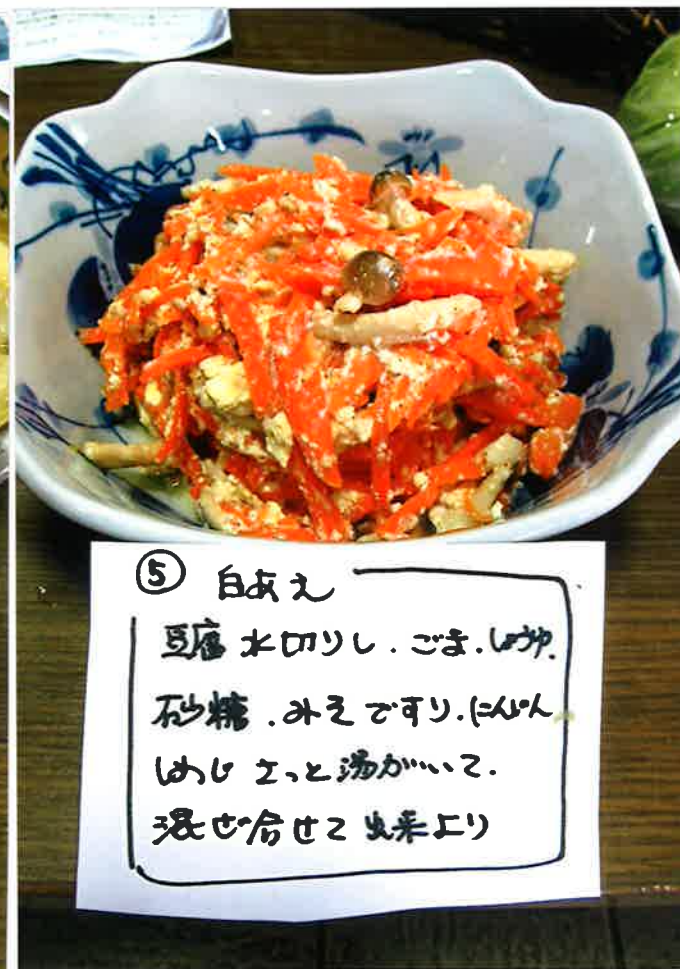
② ステック  
・加藤さん  
・黒川さん  
・日高さん



③ にんじんを細く  
にんじん、こんにゃく  
細切りし、フライパン  
で油炒め、みりん  
ほんたじし、酒、しょうゆ  
最後にごま油で  
香り付けごま油



④ ホット  
にんじん、じゃがいも、  
玉ねぎ、とろ肉、キャベツ  
水で煮た後、お湯を  
捨て、こしょう、コンソメ  
で味付け



⑤ 白豆  
豆腐水切りし、ごま油、  
砂糖、みそで煮る。にんじん  
はゆでると湯かいて、  
混ぜ合せて出来上り

にんじんはカロチンが多く、  
いぼ、視力維持、粘膜炎  
皮膚の健康維持、肺や  
呼吸器系を守る働き有り  
抗がん作用も有り。  
いぼ、癌、下痢