

Carrot 人参

「甘味、温性」
アフガニスタン原産

五臓を温め、血を補い、
全身を滋養する。

★ 全身を滋養する働きに優れ、
鉄分も多く含む事から、貧血、冷え性、
虚弱体質、病後の回復などに効果的。

★ 人参のオレンジ色：βカロテン = 活性酸素除去
アキエイジング・高血圧・生活習慣病予防!!
消化不良も改善してくれます!



薬膳レシピ☆
little tree *ラポ(フランス語)
「キャロット・ラポ」おろす。

人参は(1本)せんぎりに、
塩もみし水きりして。
ドレッシング:
りんご酢(大2)
オリーブオイル(大1)
粒マスタード(小1)
はちみつor
進和学園(IN)
みかんジュース
お好みで、レーズン・くるみ
ありあつれニンニク

「にんじん葉のふりがけ」

100g 細く刻む
ゴマ油
水分がなくなるまで
炒め。
みりん(大2)、しょう油(大2)
強火で炒め、
白ゴマあわせて、できあがり♡

水分や湿気
苦手だよ
新聞紙にくるま
袋入りの
葉と根を切り分ける。
冷蔵保存
1~2 Week

葉には根より94%の
ビタミンCが
含まれています。
スムージーにする場合は、
加熱したり、レモン汁(酢)
を加えてネ☆
「アスコルビナーゼ」
ビタミンC破壊酵素が
含まれています。
スムージーにする場合は、
加熱したり、レモン汁(酢)
を加えてネ☆
葉の冷凍保存
約6月

人参には
「アスコルビナーゼ」
ビタミンC破壊酵素が
含まれています。
スムージーにする場合は、
加熱したり、レモン汁(酢)
を加えてネ☆
スムージーの
Dessert