



2



3



4



1

あじさい部門

- 1 グランプリ賞: tenqo_o
- 2 優秀賞: rokabl
- 3 村長賞: 610.750.nikon
- 4 特別賞: sayamakatsunobu

Instagram ジュピアランドひらた フォトコンテスト



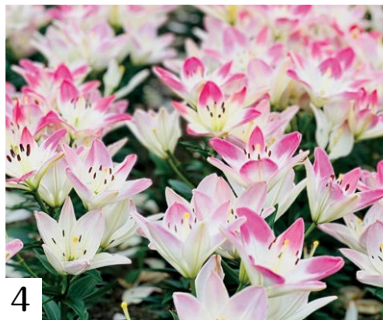
1



2



3



4

ゆり部門

- 1 グランプリ賞: niga713
- 2 優秀賞: tuyuri5151
- 3 村長賞: ponchi618
- 4 特別賞: kyoshida2023



にんじんには、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富に含まれています。この成分は皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力向上や老化防止に役立ちます。また、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンC、ビタミンB群、カリウム、食物繊維なども含まれており、それぞれ抗酸化作用や細胞の酸化防止、疲労回復、腸内環境の改善などに効果があるとされています。ナッツの食感とクランベリーの甘酸っぱさがよく合うのでにんじんをより美味しく食べられます。ぜひご家庭でもお試しください!!!

今月のメニュー

キャロットラペ

材料(4人分)

にんじん.....小2本

ナッツ.....50g

ドライクランベリー.....50g

粒マスタード.....小さじ2

はちみつ.....小さじ1/2

塩.....小さじ1

白ワインビネガー.....大さじ2

オリーブオイル.....50ml

クミンパウダー.....少々

作り方

①にんじんをスライサーで千切りにする。

②ボウルにマスタード、はちみつ、塩を入れ、白ワインビネガーを加え、よく混ぜる。

③②を泡立て器で混ぜながら、オリーブオイルを少しずつ加える。仕上げにクミンパウダーを加え再度混ぜる。

④ボウルに水気を切ったにんじん、砕いたナッツ、クランベリー、③のドレッシングを入れ、ざっくりと和えて完成! 30分程度置くと味がさらによくなります。

1人分の栄養価	エネルギー 274 (kcal)	タンパク質 3.9 g	脂質 19.2 g	炭水化物 18.8 g	食塩相当量 1.0 g
---------	---------------------	----------------	--------------	----------------	----------------