

# Heartfull-Column

(ハートフルコラム)

最強の組み合わせで健康。

意外な美味しさを元気な体を作ろう。

## サツマイモと ニンジンミルク煮

ニンジンに含まれる豊富なβカロテンには発ガン抑制効果があります。これにサツマイモの発ガン抑制作用が働くとさらに効果はアップ。また、サツマイモに含まれる豊富な食物繊維のおかげで、便通をスムーズにする効果も期待できます。

**材 料** (4人分)

●サツマイモ大1本 ●タマネギ1個  
●ニンジン1本 ●ターメリック小さじ1 ●固形スープの素1個 ●水3カップ ●牛乳1/2カップ ●バター小さじ2 ●塩コショウ少々 ●水溶き片栗粉小さじ1

**作 り 方**

- ①サツマイモ、ニンジン、タマネギは1cm幅の乱切りにする。
  - ②タマネギを透き通るまでバターで炒め、残りの野菜とターメリックを入れて炒め、水とスープの素を加えて煮こむ。
  - ③野菜に火が通ったら牛乳を加え、塩コショウで味付けし、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ほっかほっかの味いは、体も心も温まりますよ。

材 料



作 り 方

