

☆ からだにいいヘルシーレシピ ☆



[1人当たり]

エネルギー	533kcal	たんぱく質	27.2g	脂 質	13.4g
カルシウム	117mg	カリウム	1041mg	食塩相当量	3.6g

健康コラム⑩ ～食事のリズムから健やかな生活を～

早寝・早起きと朝ごはんをしっかり食べることを心がけ、生活リズムを整えましょう。

朝食には、眠っている間に低下した体温を上昇させ、身体と脳をすっきり目覚めさせるための合図としての役割があります。特に、ごはんなどの穀類は、脳が働くためのエネルギー源となるブドウ糖の供給源です。朝食抜き、1日2食しかとらない人は、身体の中でインスリンが働きにくく、肥満になりやすいという研究結果も報告されています。また、「1日3食を食べない」ことや「食事の時間が不規則である」といった食生活リズムが疲れやすさや頭痛、めまいなどの健康状態に影響を与えています。

1日の食事のリズムが健康にはとても大切です。

♪朝食をしっかりとして、いきいきと1日の始まりをスタートしましょう。

♪昼食と間食の摂り方に注意を……むら食い、早食い、食べ過ぎはしないようにしましょう。

♪夕食や夜食は軽めに……カロリーを多く摂りすぎると、体脂肪が貯蓄されます。

材料は2人分

大きじ=15ml 小さじ=5ml

◆そばサラダ

[材 料]

そば(乾)	140g	卵	1個	きゅうり	40g
かにかまぼこ	40g	しめじ	40g	トマト	40g
かいわれ菜	10g	レタス	30g		

[めんつゆ] ④ 昆布・かつおだし汁 180ml しょうゆ 大きじ1 みりん 大きじ2/3

[作り方]

- ① ④の調味料でめんつゆを作る。卵は錦糸卵にし、きゅうりとかにかまぼこはせん切りにする。
- ② しめじは石づきを切り、子房に分けてさっと茹でる。トマトは半月切り、かいわれ菜の根は切り落とす。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ そばを茹でて、茹で上がった後冷水でよく洗ってぬめりを取る。
- ④ 皿にレタスを敷いてそばを盛り、その上に錦糸卵・きゅうり・かにかまぼこ・しめじ・トマトを盛り付け、最後にかいわれ菜を散らす。めんつゆを添える。

◆ほたてのハーブソテー

[材 料]

ほたて貝柱	80g	イタリアンパセリ	2g	にんにく	1かけ
オリーブ油	大きじ1/2	白ワイン	大きじ1	こしょう	適宜

[作り方]

- ① ほたて貝柱の厚さを2等分に切る。イタリアンパセリとニンニクはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、次にほたて貝柱とイタリアンパセリを入れて、炒める。白ワインを入れて、アルコール分をとばす。
- ③ こしょうで味を整え、器に盛る。

◆たけのことアスパラガスの煎り煮

[材 料]

たけのこ(茹で)	60g	アスパラガス	40g	きくらげ(乾)	1g
こんにゃく	30g	人参	30g	ラディッシュ	20g
木の芽	2枚	サラダ油	小さじ1	ごま油	小さじ1/2

昆布・かつおだし汁	50ml	酒	大きじ1・1/3
⑤ 砂糖	大きじ1/2	⑥ 砂糖	大きじ1/2
しょうゆ(淡)	小さじ1	しょうゆ(濃)	大きじ2/3

[作り方]

- ① きくらげは水で戻し、乱切り。こんにゃくは縦に裂くようにちぎって茹でる。
- ② たけのこは薄切り、アスパラガスは5cm長さに切って茹でて冷水にとり、ザルにあげる。
- ③ 人参は縦半分になり、0.5mmの半月にし、調味料⑤で煮る。ラディッシュは縦半分になり、格子に切り目を入れて塩水に浸け、さっと湯通しし、冷水にとってザルにあげる。
- ④ 鍋にサラダ油を入れて、強火でこんにゃく・たけのこを炒め、調味料⑥で味付けする。
- ⑤ ④にきくらげとアスパラガスを加え、ごま油を入れて火を止める。
- ⑥ 器に盛り付け、人参・ラディッシュと木の芽を飾る。