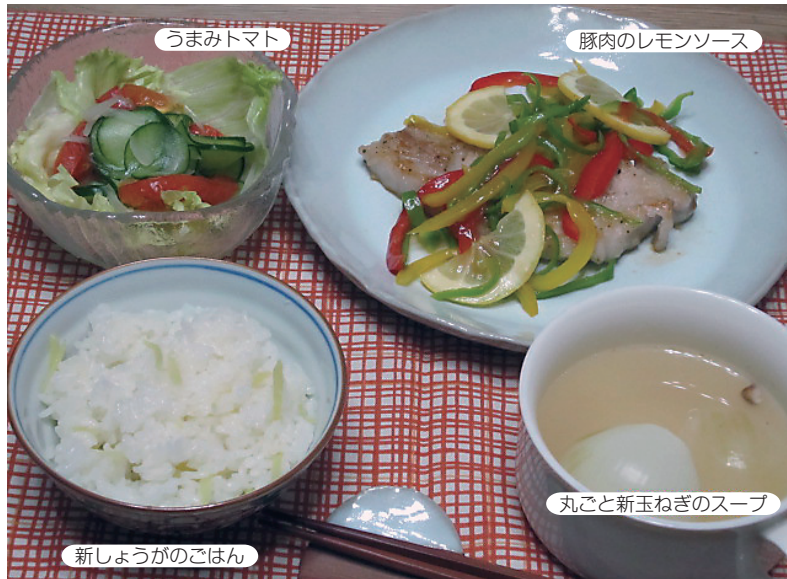


☆ からだにいいヘルシーレシピ ☆



[1人あたり]

エネルギー	547kcal	たんぱく質	25.5g	脂質	12.7g
カルシウム	76mg	カリウム	863mg	食塩相当量	2.0g

健康コラム⑫ ~おいしくて栄養価が高い旬の食材~

旬の食材を食卓に、季節の味を楽しみましょう。

例えば、ほうれん草は、代表的な冬野菜ですが、最近では栽培技術が進歩したこともあって、年間を通じて市場に出回るようになりました。ところが、冬期に収穫されたほうれん草に比べると夏期のはビタミンCの含有量は約3分の1。この違いは、冬期に比べ夏季は成長が早いので、土壌から吸収する養分の量が少ないためと考えられます。ハウス野菜が多くなり旬がわかりにくい現状ですが、旬を大切に、日本の四季の変化を楽しんで、健康に役立てていきましょう。

【旬のカレンダー】

	春(3~5月)	夏(6月~8月)
野菜類	絹さや、たけのこ、アスパラガス	玉ねぎ、トマト、きゅうり、ピーマン
魚介類	たい、あさり、さわら、かつお	あじ、いか、うなぎ、すずき、はも
	秋(9月~11月)	冬(12月~2月)
野菜類	大根、人参、さつまいも、きのこ	白菜、ブロッコリー、ほうれん草
魚介類	さば、さんま、さけ、いわし	ぶり、たら、かに、牡蠣(カキ)、ふぐ

材料は2人分
 大きじ=15ml 小じ=5ml

◆新しょうがのごはん

【材 料】

精白米 140g 酒 小じ1 新しょうが 20g

【作り方】

- ① 米を洗い、ざるにあげて15~30分くらいおく。
- ② しょうがは、皮が茶色になっている所だけむきとり、2cm長さに繊維にそって細く切る。
- ③ ①に酒と分量の水を入れ、しょうがも入れて炊く。

◆豚肉のレモンソース

【材 料】

豚肉(もも1切れ70g) 2切れ	青ピーマン 20g	だし汁 100ml
塩 小じ1/8	赤ピーマン 20g	④ 砂糖 大きじ1/2
酒 小じ1	サラダ油 小じ1	しょうゆ(淡) 大きじ1/2
片栗粉 大きじ1/2		片栗粉 小じ1
サラダ油 小じ1		レモン 20g

【作り方】

- ① 豚肉に塩と酒をふり15分程おく。焼く直前に片栗粉をつけて、フライパンに油を熱し、両面をこんがり焼く。器に盛る。
- ② ピーマンと赤ピーマンは2つに切り、種をとり、せん切りにする。レモンは半月切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ピーマンを炒め、しんなりしたら調味料④とレモンを加えてとろみが出るまで煮立て、①の豚肉にかける。

◆うまみトマト

【材 料】

トマト 120g	砂糖 小じ1
きゅうり 40g	⑥ 酢 小じ1
らっきょう 10g	らっきょう汁 小じ1
レタス 20g	白すりごま 大きじ1/2

【作り方】

- ① トマトは八つ切りにし、アルミホイルに載せ、オーブンで10分程加熱した後、冷ましておく。
- ② きゅうりは輪切り、らっきょうはせん切りにする。調味料⑥を合わせ、①とともに和える。
- ③ 器に手でちぎったレタスを敷き、②を盛り、食べる直前にごまをふりかける。

◆丸ごと新玉ねぎのスープ

【材 料】

玉ねぎ(S) 2個	水 360ml	塩 小じ1/10
ハム 10g	鶏がらスープの素 小じ1/2	こしょう 適宜
	白ワインビネガー 小じ1	

【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむく。ハムは5mm幅に切る。
- ② 鍋に水と玉ねぎを丸ごと入れて煮る。沸騰すれば、ハムを入れる。
- ③ 鶏がらスープの素、ワインビネガーを入れてさらに煮る。(30分程度)
- ④ 塩・こしょうで味を整える。