

✿ぶりの幽庵焼き✿



(材料)1人分

| | |
|----------|---------|
| ぶり切身…1切 | 小松菜…20g |
| ☆濃口醤油…3g | 椎茸…10g |
| ☆砂糖…2g | みりん…1g |
| ☆みりん…1g | 薄口醤油…1g |
| ☆酒…3g | |
| ☆ゆず果汁…5g | |

(176kcal タンパク質 13.4g 脂質 10.5g 食塩 0.7g)

(作り方)

- ①☆の調味料を混ぜ合わせ、ぶり切身に漬け込み、焼く。
- ②小松菜、椎茸はボイルし、薄口醤油とみりんで味付けする。(付け合わせ)
- ③ぶりと付け合わせを盛り付け完成。

(管理栄養士のワンポイント)

幽庵焼きとは薄口醤油、みりん、酒等の調味料にゆずやカボスなどの柑橘類の果汁を加え魚や鶏肉などを漬け込み焼いたものを指します。寒い時期に美味しい魚の代表としてぶりが挙げられます。ぶりなどの青魚には不飽和脂肪酸である、DHA や EPA を含んでおり、これらの成分には血中のコレステロールを下げたり、動脈硬化予防、脳細胞を活性化させる働きがあります。不飽和脂肪酸は酸化しやすい、デメリットがありますがぶりにはそれを防ぐビタミン E (抗酸化作用)を含んでいる為、酸化を抑制します。

✿白菜と鶏ひき肉の生姜スープ✿



(材料) 1人分

| | |
|-------------------------------------|------------|
| 白菜…15g | おろし生姜…0.5g |
| 小松菜…10g | 水…120 cc |
| 人参…5g | 中華だし…3.5g |
| 鶏ひき肉…5g | 濃口醤油…1g |
| | 片栗粉…3g |
| (26kcal タンパク質 1.3g 脂質 0.6g 食塩 0.2g) | |

(作り方)

- ①野菜類は食べやすい大きさに切る。
- ②水を鍋に沸かし、鶏ひき肉を入れほぐしておく。
- ③沸騰したら、野菜を加え火が通ったら、調味料で味を整える。水溶き片栗粉でとろみを付けたら完成。

(管理栄養士のワンポイント)

生姜の辛み成分である、ジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロンは血行を促進する作用や、体を温める作用、新陳代謝を活発にし発汗作用を高める働きがあります。また、生姜の香り成分であるシネオールは食欲増進に効果がある為、夏バテ予防や疲労回復にも効果を發揮します。
寒いこの季節、食事の中に生姜を上手に取り入れて体を温めましょう。

✿菜の花のわさびマヨ和え✿



(材料) 1人分

| | |
|---------|------------|
| 菜の花…45g | 練りワサビ…0.3g |
| 人参…5g | マヨネーズ…5g |
| 炒い卵…10g | 濃口醤油…少々 |
| 白ごま…少々 | |

(68kcal タンパク質 3.3g 脂質 4.9g 食塩 0.2g)

(作り方)

- ①菜の花は2~3頭分、人参は千切りにしてそれぞれ茹でる。
- ②卵は炒い卵にし、冷ましておく。
- ③調味料を合わせ、水気を切った菜の花と人参、炒い卵を加え、軽く混ぜる。
- ④皿に盛り付け、最後に白ごまを上に散らして完成。

(管理栄養士のワンポイント)

菜の花は1月~3月までが旬とされています。とても栄養価が高くビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。免疫予防をするβ-カロテン、肌荒れに効果を持つビタミンC、貧血予防に効果のある鉄分などの栄養素がバランスよく含まれています。和え物として取り入れる他、天ぷらやソテー、パスタに入れてもおいしく食べられます。

✿コーンとお豆のご飯✿



(材料) 1人分

米・・・70g

グリンピース・・・5g(冷凍物でもOK。ポイルして最後に混ぜ合わせれば大丈夫です)

冷凍コーン・・・5g

油揚げ・・・2g

塩・・・1g

酒・・・10cc

(208kcal タンパク質 4g 脂質 1.2g 食塩 1g)

(作り方)

- ①米は洗ってザルに上げておく。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、千切りにする。
- ③グリンピースはさやから出して軽く洗う。
- ④洗った米に酒と塩、水を加え軽く混ぜ、具材を上にのせて炊く。

(管理栄養士のワンポイント)

グリンピースには食物繊維が豊富に含まれており、ほんの一握りのグリンピースを摂取するだけでもサラダ大盛り一杯分の食物繊維を摂ることができます。食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の二つに分けられることができ、グリンピースの食物繊維は不溶性に属します。不溶性食物繊維は腸内の水分を吸収し膨らみ排便を促進する働きを持ちます。

また、腸の働きを活性化させる善玉菌を増やし腸内環境を整える働きも持っています。