



まだ冬の寒さが残りますが、スーパーにはアスパラ、さやいんげん、菜の花、キャベツなど、春の便りが届いていますね。
色鮮やかな食材が食卓に並べば気持ちも明るくなり、食欲も沸いてきます。
旬の恵みを感じながら、季節の変わり目を元気に乗り切り、新年度・新学期を向かえましょう♪

今月の旬菜レシ

青梗菜とニラのまいたけ焼きそば

(材料:2人分)
焼きそば:2玉
豚肉(こま切れ):100g
醤油・酒:各小さじ1
青梗菜:1株
ニラ:50g
まいたけ:100g
ごま油:大さじ1
おろしにんにく:小さじ1
鶏ガラスープの素:小さじ2
水:50cc
酒:大さじ1
塩:小さじ1/3
こしょう:少々



(作り方)

- の材料を合わせておく。
- 豚肉に醤油と酒をかけ、もみこんでおく。焼きそばよくほぐしておく。
- 青梗菜は縦に2等分に切ってから、3センチ幅に切る。ニラは3センチ幅に切る。まいたけはほぐしておく。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、まいたけ、青梗菜、ニラを入れ炒める。全体に油が回ったら焼きそばを入れ、合わせておいた●を加えよく炒める。
- 塩、こしょうを加え、味を調えたら出来上がり♪

まいたけの旨みがつまった「塩焼きそば」です。

青梗菜はカルシウム、カロテンをはじめとするビタミン、ミネラルが豊富で
栄養価が高い野菜☆
ニラは滋養強壮効果が高く、冷え性の改善や胃腸の働きを良くしてくれたり
と体を元気にしてくれます。

お口の粘膜、骨や歯を丈夫にする効果がある食材を組み合わせた一品です。

いつもとひと味違った焼きそばを、ぜひお試しください。

健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら
栄養士の若木までお気軽にお声がけ下さい♪
健口食だよりのコピーも承ります。



にんじんとアスパラのシャキシャキサラダ

(材料:2人分)
にんじん:1/2本
塩:ひとつまみ
アスパラ:5本
マヨネーズ:小さじ2
ヨーグルト:小さじ1
粒マスタード:小さじ1/2



(作り方)

- アスパラは根元のかたい部分を切り落とし、塩を少々入れた熱湯で1分ほど茹で、水気を切る。冷めたら斜め薄切りにする。
- にんじんはピーラーで薄く削り、塩を少々まぶす。しんなりしたら水気を絞る。
- ボウルにマヨネーズ、ヨーグルト、粒マスタードを入れて混ぜ、にんじんとアスパラを加えて和える。
- 器に盛って出来上がり♪

オレンジとグリーンがきれいなさわやかサラダ☆

シャキシャキとした食感が楽しめ、
やさしいドレッシングの味が甘い人参とアスパラによく合います。
雪の下で甘みが増した人参と春野菜のアスパラは栄養もたっぷり！
冬の寒さでたまった疲れも旬の野菜が元気を回復させてくれます♪

海藻の力でメタボ予防



海藻には糖尿病や高血圧など生活習慣病の予防に役立つミネラル、食物繊維が豊富です。
また、皮膚や粘膜を丈夫にしてくれるビタミンも含まれているため、お口の健康にもうれしい食材です。
わかめ、海苔、もずく、ひじきなど、手軽に食べられる海藻類を、一日に一品、とり入れてみましょう。



今が旬の生わかめ。さつと茹でてポン酢でいただくだけでも美味しいですよ。
磯の香りも楽しめます♪

