



少しずつ暖かくなり春の陽気が感じられる季節になりました。行楽シーズンのこれから、お弁当を持っていくのもいいですね。スーパーには色鮮やかな食材が並び、食欲も湧いてきます。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♪

今季の旬菜レシピ

新じゃが丸ごとサラダ

【材料:4~5人分】

新じゃが...300g ブロッコリー...150g
さやえんどう...20g ハム...4枚
マヨネーズ...適量 ごまドレッシング(市販)...適量
マスタード...お好みで

【作り方】

- ①新じゃがはよく洗い、小さい物ならそのまま、大きいものは一口大ほどに切る。
- ②油で新じゃがを素揚げする。
- ③ブロッコリーは一口大に切り、さやえんどうは房を取り、お鍋でサッと茹でておく。
- ④ハムは1.5cm角に切る。
- ⑤ボールに新じゃが、ブロッコリーさやえんどう、ハム、マヨネーズ、胡麻ドレッシング、お好みでマスタードを入れ混ぜ合わせる。

新ジャガに多く含まれている栄養素は、ビタミンB1、ビタミンC、カリウム、ナイアシンなどがあります。特にビタミンCが豊富で、この時期のジャガイモにはレモンに匹敵するほどのビタミンCが含まれているそうです。

新じゃがは皮そのまま、または皮を少しそぐだけで食べられます。ビタミンCは丈夫な皮膚や血管、筋肉などをつくるコラーゲンの生成に不可欠なビタミンです。免疫力を高め、病気にかかりにくくする役目もあります。また、歯肉からの出血を防ぐ効果もあります。



タケノコのホイル焼き

【材料:4人分】

タケノコ...500g ネギ...10cm程 大葉...4枚
味噌...大1 酒...小1 砂糖...小1 めんつゆ...小1

【作り方】

- ①タケノコをアク抜きする。新鮮なものはそのままでもいいです。
- ②タケノコをくし形にきる。
- ③ネギは5cm幅ほどの千切りにする。
- ④大葉も千切りにする。
- ⑤味噌、酒、砂糖、めんつゆを合わせてたれを作る。
- ⑥ホイルの上にタケノコをのせ、その上にネギと大葉を盛り、味噌だれをかける。
- ⑦ホイルで包み、フライパンで弱火15分程蒸し焼きにする。

タケノコは、糖質の代謝を助けエネルギーをつくり出し疲労回復に役立つビタミンB1や細胞の新陳代謝を促進し、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2、また骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなどを含みます。

口腔内の粘膜強化や骨や歯には欠かせない栄養素をまんべんなく含んでいるのでとても嬉しい食材です。

ホイルを開けた時のタケノコの香りが一層食欲をそそることでしょう。



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山崎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。