



例年にない厳しい寒さと大雪に見舞われたこの冬。体調を崩された方も多いのではないのでしょうか？「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、春の訪れももうすぐです。3月は冬と春が同居し気温の変化が激しいため、体調管理には気をつけたい時期。4月からの新年度を元気に迎えられるように食卓にも春を取り入れて、バランスのとれた食事を心がけましょう。

今月の元気レシピ

白身魚のムニエル◇カレーホワイトソース◇

(材料:2人分)
白身魚(たら・さわらなど):2切身
身
塩、こしょう:適量
小麦粉:大1
カレー粉:小1
牛乳:1/2C(100cc)
スライスチーズ:1枚
白ワイン(酒で代用可):大1
サラダ油:大1/2

付け合せの野菜:お好みで

(作り方)

- ① 魚は水気を拭き、塩こしょうをふる。
- ② 小麦粉にカレー粉を混ぜ合わせ、魚にまぶす。(ビニール袋を使うと便利です)
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、魚を並べ、色よく両面焼く。(片面3~4分)
- ④ ③に●を加えてとろみがついたら火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、野菜を添えたら出来上がり♪



脂ののった春の魚「鱈(さわら)」がおいしい時期。

ちょっぴりスパイシーなムニエルをやさしい味のクリーミーなソースで☆
カレー粉が魚のくせを消してくれるので、魚が苦手な方にもおすすめの一品です。
カレー味はお子様にも人気の味付けなので、魚嫌い克服メニューとしてもいかがでしょうか。
カレー粉は抗酸化作用があるので体を若々しく保ってくれ、
脳の老化防止にも効果があります。
よく噛んで食べればさらに脳の活性化につながりますよ。
ホワイトソースの牛乳とチーズでカルシウムも補給しましょう。

お豆たっぷりニース風サラダ

(材料:2~3人分)
ジャガイモ:1個
ミックスビーンズ:50g
さやいんげん:6本
ツナ:1/2缶(40g)
ミニトマト:3個
卵:1個

(ドレッシング)
オリーブオイル:大1
酢:小1
レモン汁:小1
マスタード:小1/2
アンチョビ:2枚(アンチョビペーストの場合は小1)
塩、こしょう:各適量

(作り方)

- ① 卵はゆでて皮をむき、6等分に切る。
- ② ジャガイモは皮付きのまま水から茹で、竹串がスッと通るほどやわらかくなったら水をきる。熱いうちに皮をむき、ひと口大に切る。
- ③ ツナは汁気を切っておく。
- ④ さやいんげんはゆでて3等分に切る。
- ⑤ アンチョビは細かく切る。ドレッシングの材料を合わせ、泡だて器でよく混ぜる。
- ⑥ ボールにミックスビーンズとジャガイモ、インゲン、ツナを入れ、ドレッシングの半分をかけ混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り、ミニトマト、ゆで卵を飾り、残りのドレッシングを回しかけたら出来上がり♪



南フランスのニース地方でとれる野菜や魚をふんだんに使ったニース風サラダ。
ミックスビーンズをプラスし、不足しがちな豆類がしっかり補えます。
具沢山でボリューム満点なサラダは栄養も満点！
カリウムの王様と呼ばれるジャガイモは余分な塩分を体の外へ出してくれます。
豆類はビタミン類、カルシウム、食物繊維が含まれ、
疲労回復やイライラの防止、便秘予防などの効果があります。
そのほか、さやいんげんに豊富なβカロテン、トマトに含まれるリコピンは
免疫を高め、皮膚や粘膜の健康を維持してくれます。
彩り豊かなカラフルサラダ♪
しっかり噛んでいろいろな食感が楽しみましょう！



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。
ニイガタクリニックのホームページにも掲載しておりますのでぜひご覧ください。
ホームページURL: <http://www.niigata-clinic.com/>