



冬から春へと季節が変わり、また新年度を迎える4月。新しい環境へ入る方など、緊張感やプレッシャーでストレスがたまったり、体調を崩しがちな時期です。そんな時期だからこそ、規則正しい食生活を心がけてほしいもの♪春の食材は、おいしく、栄養面でも優れています。のびのびと育った春の旬を食事に取り入れて、春の味覚を味わいましょう。

今月の春レシピ

春キャベツの炊き込みごはん

(材料:2人分)
米:1合
春キャベツ:200g(2枚~3枚)
桜えび:大2
ごま油:小1
塩:少々
水:180CC
ナンプラー:大1弱



大葉:2枚
白ゴマ:大1
◇ナンプラーの一ロメモ◇
魚介類を使用して作った醤油。
魚介の独特の香りとアミノ酸の旨みがあるのが特徴。
タイではナンプラー、ベトナムではニョクナムがあります。
日本でも秋田の「しよつる」、石川の「いしる」などがあります。
炒め物、煮物、ドレッシング、タレなどに♪

(作り方)

- ① 米は研いで30分浸水させ、ざるにあげておく。
- ② キャベツを1口くらいのざく切りにする。(芯は薄切りにする)
- ③ フライパンにごま油を熱し、キャベツを炒め、少ししんなりしたら桜えびを加え軽く炒める。
- ④ 炊飯ジャーに米と水を入れ、ナンプラーを加えひと混ぜする。③を上へのせスイッチを入れ炊く。
- ⑤ ご飯が炊けたら15分ほど蒸らし、千切りにした大葉とゴマを加え、軽く混ぜたら出来上がり♪

生でも甘くておいしい春キャベツ。

炊き込みご飯にすることで、たっぷり野菜が食べれますよ♪

生野菜が堅くてなかなか食べれないという方にもおすすめです。

キャベツはビタミンCが豊富。特に芯の部分に多いので、捨てずに使しましょう。
ビタミンCのほか、ビタミンU(キャベジン)も豊富に含まれ、胃腸を保護してくれます。

カルシウムがたっぷりの桜えびを加えれば、栄養価もぐっとUP!

ビタミンCとカルシウムは丈夫な口腔を作るうえでも欠かせない栄養素です。

ナンプラーや大葉でアクセントを加えた炊き込みご飯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。
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/>

手羽元と春野菜のコーゲンスープ

(材料:2~3人分)
鶏手羽元:5本
小麦粉:適宜
塩・こしょう:適宜
新たまねぎ:100g
新にんじん:50g
アスパラ:2本
オリーブオイル:小2
バター:小1
にんにく(すりおろし):1かけ分
水:300cc
チキンブイヨン:1/2個
白ワイン:大2
ローリエ
塩・こしょう:適宜
粉チーズ(お好みで)
パセリ(お好みで)



キャベツや菜の花
などを加えてもGood♪

(作り方)

- ① 手羽元は良く洗い水気を拭く。
皮に切り目を入れ塩・こしょうをふり下味をつけ、薄く小麦粉をまぶす。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんは2ミリほどのいちょう切り、アスパラは5ミリほどの小口切りにする。
- ③ 深めのフライパンまたは鍋にオリーブオイルを熱し、手羽元を入れて全体に焼き色をつけたらいったん取り出す。
- ④ ③のフライパンにバターを熱し、②の野菜を加え炒める。野菜がしんなりしたら手羽元を戻し入れ、●の材料を加え強火にする。煮立ったら弱火にし、鶏肉が軟らかくなるまで30分ほどコトコト煮込む。
- ⑤ ローリエを取り出し、塩・こしょうで味を調える。
スープを器に盛り、粉チーズとパセリを振りかけたら出来上がり♪

甘みのある新たまねぎ、新にんじんと鶏の手羽元から出る旨みを生かしたスープです。

鶏肉は肌や粘膜を丈夫にするビタミンAが多いほか、

手羽元にはコーゲンも豊富に含まれています。

コーゲンは骨や肌を強くするほか、歯を支える歯槽骨を丈夫に保つ上でも欠かせません。

アスパラに含まれるビタミンCと一緒に摂ると効果的です。

コトコト煮込んだやわらかいお肉とトロミのあるスープは、うまく噛めない方にもおすすめです。

コーゲンが溶け出したスープでお肌もお口も健康に☆