

おいしく食べて 元気になる

おいしくて、体も心も
元気になれる、そんな
料理を作る秘訣。
ぜひお試しください。

春の食卓

手軽に手に入る初春の食材を
使った献立です。

栄養管理室
調理師
伊藤 慶崇



白身魚の梅天ぷら

【材料 4人分】

白身魚…タラやタイ、
さよりなどの白身魚
てんぷら粉…1カップ
冷水…160CC
梅…4個

＜作り方＞

- ①白身魚をお刺身程度の大きさに切ります。
- ②梅干しは種を外してみじん切りに。
- ③天ぷら粉、冷水、②を合わせて衣をつくり、揚げます。
- ④シソやネギなど彩りのよい付け合わせをあしらって下さい。

牛肉とセロリの煮物

【材料 4人分】

牛薄切り肉…200g
セロリ…2本
サラダ油…大さじ1
だし…1/2カップ
酒…大さじ3
砂糖…大さじ1
醤油…大さじ2
塩少々

＜作り方＞

- ①牛薄切り肉200gは食べやすく包丁を入れる。セロリは筋を取って長めの千切りにし、水にさらしアクを抜いてから水を切ります。
- ②底の広い鍋にサラダ油を熱し、牛肉をサッと炒め、調味料を加えアクを除きながら煮ます。
- ③鍋の一方に牛肉を寄せ、空いたところにセロリを加え、セロリが煮えたら盛り付けます。

ひじきご飯

【材料 4人分】

米…3合
ひじき…大さじ6
酒…大さじ2
塩…小さじ1

＜作り方＞

- ①米は洗って30分ほど置きます。
- ②ひじきは洗って水で戻し、水気を切ります。
- ③米に酒、しょうゆ、塩、ひじきを加えて炊いて蒸らし、全体をさっくりと混ぜます。

※ひじきの特筆すべき栄養素はカルシウムと鉄分です。カリウムやマグネシウム、亜鉛、銅なども豊富に含有しています。骨粗しょう症予防に効果が期待できます。



絹さやと もやしのみそ汁

【材料 4人分】

絹さや…一掴み
もやし…2カップ
だし…3カップ
味噌…大さじ3

＜作り方＞

- ①絹さやは筋を取り、もやしはひげ根を取ります。
- ②鍋にだしを煮たて、絹さやともやしを入れてひと煮し、絹さやの色が鮮やかになったら味噌を溶き入れます。

※絹さやは他の豆類に比べビタミン類がとて豊富なのが特徴です。特にビタミンCを多く含んでいます。免疫作用を高めカゼなどの予防になるほか、ストレス予防にも役立ちます。



わけぎ 分葱のめた

【材料 4人分】

あさり(むき身)…100g
分葱…2把
白みそ…大さじ4
砂糖…大さじ1
酢…大さじ2

＜作り方＞

- ①鍋にあさりを入れて酒をふり、あさがふくらするまで混ぜながら火を通します。
- ②分葱は塩少々を加えた熱湯で茹で、冷水にとって冷まし、水気を切ります。葉先を強くしごいてぬめりを出し、3~4cmの長さに切ってもう一度水気を絞ります。
- ③調味料をなめらかになるまで混ぜ、①と分葱を和えます。

※あさりの旨み成分である「タウリン」は血液中のコレステロールを低下させ、肝臓における解毒機能の向上などの効能があり、動脈硬化の予防に有効とされています。また、あさりの旬は春先で、この時期にはさらにタウリンの量が増大します。

※分葱は、β(ベータ)カロチン、ビタミンCなどの栄養素を豊富に含んでいます。β-カロチンは、活性酸素の働きを抑制する作用があり、ガンを防ぐ効果があります。また、皮膚・粘膜・目の網膜を健康に保つ作用のほか、風邪の予防、つまり免疫力を強化し細菌やウイルスから身体を守る働きがあります。

