

おいしく食べて 元気になろう

おいしくて、体も心も元気にする、
そんな料理の秘訣をお教えします。
LET'S COOK!

ホームページではカラーでご覧いただけます
<http://www.kanto-ctr-hsp.com/>

鱈（さわら）の西京焼き

【材料 2人分】

- * さわら（切り身）2切
- * キャベツ 2枚

(A) みそ床

- 西京みそ 200g
- 酒 大さじ3
- みりん 大さじ3
- 塩 少々

(B) 酢 大さじ2

＜作り方＞

- ①さわらはザルに並べて塩をふり、30分ほどおいて水気を拭く。
- ②(A)を合わせてみそ床を作る。密閉容器にみそ床を半分入れてさわらを皮目を下にして並べる。ガーゼをかぶせて残りのみそ床をのせ、蓋をして冷蔵庫で1晩寝かせる。
- ③さわらのみそを取り除き、グリルで焼く。
- ④付け合わせを作る。キャベツは一口大に切ってさっと茹で、(B)を合わせて暫くおく。皿にさわらとキャベツを盛り合わせる。

◆さわらはカリウムが豊富です。カリウムは血圧を下げる効果があり、高血圧の予防に効果的です。野菜や果物など幅広く多く含まれているカリウムですが、さわらも100g中490mgと人参やニラなどにもひけをとりません。不足しやすいミネラルですから、高血圧・食塩摂取の多い人・ストレスの多い人は努めてとりたいたいものです。



春の旬の野菜を手軽に彩りよく楽しめる献立にしました。



栄養管理室
調理師
伊藤 慶崇



たけのこと油揚げの混ぜご飯

【材料 2人分】

- * 温かいご飯 2杯分
- * たけのこ（茹でたもの）小1個（100g）
- * 油揚げ 1/2枚
- * 本つゆ 大さじ2弱
- * 木の芽 適宜

＜作り方＞

- ①たけのこは薄切りにする。
 - ②油揚げは熱湯で油抜きをし、5mm角に切る。
 - ③鍋に①、②、ひたひたの水、本つゆを入れ、落としづたをして、煮汁がなくなるまで7～8分煮る。
 - ④ご飯に③加えて、全体を手早く混ぜる。
- ※あれば木の芽を飾ってください。



アスパラとパプリカの胡麻和え

【材料】

- * グリーアスパラガス 1束
- * パプリカ（赤） 1/2個

＜作り方＞

- ①アスパラガスは根元の固い皮をピーラーでむき、斜め2cmに切る。
- ②パプリカは種を取り、幅1cm、長さ2cmに切る。
- ③①、②を塩少々（分量外）を加えた熱湯で茹で、ざるに上げて冷ます。
- ④ボウルに(A)を合わせ、③を和える。

- (A) すりごま（白） 大さじ1
本つゆ 大さじ1/2
ごま油 大さじ1/2



◆アスパラの穂先にはルチンというフラボノイドの一種が多く含まれています。ルチンには毛細血管を丈夫にし血圧を下げる働きがあるほか、ビタミンCの吸収を助ける働きもあります。よってビタミンCの多く含まれている食品と一緒に摂取すると、より効果が期待できます。

菜の花のお浸し

【材料】

- * 菜の花半袋
- * だしの素 小さじ1/4
- * 水 50cc
- * しょう油 大さじ1/2
- * みりん 大さじ1/4
- * 辛子かわさびか柚子胡椒（お好みで）少々



＜作り方＞

- ①沸騰した湯に塩を入れ、菜の花の茎を入れて30秒、穂先を入れてもう30秒さっと茹でる。流水にとって、冷まし、水気をしっかり絞る。
- ②だしの素を少量の湯（分量外）で溶き、ボウルに調味料を全部入れて混ぜ合わせる。
- ③ボウルに食べやすい長さに切った菜の花を入れて混ぜ、しばらく味をなじませる。お皿に盛って仕上げに鰹節をのせて完成

◆菜の花は茹ですぎないようにしてください。ほうれん草・小松菜などの青菜で同じように作ることができます。辛子・わさびは入れなくてもおいしいです。お好みでハムやじゃこ、カニカマなどを混ぜても良いでしょう。菜の花はカリウム、カルシウムをはじめ、マグネシウムやリン、鉄なども豊富に含まれています。どれも骨を生成する上で欠かせない成分です。

ささみとそら豆のお吸い物

【材料 2人分】

- * 鶏ささみ 1本
- 下味（酒 小さじ1、塩 小さじ1/8）
- * しめじ 30グラム
- * そら豆 適量（塩ゆでする）
- * だし汁 360cc
- * 醤油 小さじ1/2
- * 酒 小さじ1
- * 塩 小さじ1/4



＜作り方＞

- ①鶏ささみは筋をとり、縦半分になり、一本を2つにして、それぞれ4等分くらいのそぎ切りにする。
- ②酒と塩で下味をつける。
- ③水気をペーパーで軽くふき取りとる。
- ④ダシはひと煮立ちさせ、シメジを加える。
- ④ささみをダシの中に入れる。
- ⑥火を通したら、味を調える。
- ⑦塩ゆでしたそら豆を入れて、器に盛る。

◆そら豆には食物繊維のペクチンが豊富に含まれています。ペクチンは食べたものの腸内での移動時間を遅らせることで、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。また善玉コレステロールを増やし、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があるほか、便秘の改善にも効果があります。