

4月の旬の食材

セロリ、新玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、たけのこ、しいたけ、鯛、めばる、ひじき、あさり、いちごなど

今月はセロリ!



<主な栄養>

セロリはビタミンC、ビタミンB群、ミネラル類、食物繊維などが多い。

葉の部分にはカロテンが豊富。また、血液をサラサラにするビラジンは含まれている。

独特の香り成分はセダナリッド・セネリン・アイピンと呼ばれるもの。

簡単セロリレシピ♪

セロリが苦手という方でも、おいしく召し上がって頂ける簡単レシピをご紹介します。

セロリディップソース ~色んな食材をディップして食べよう~



<材料>

セロリ 1本、茹で卵 2個、☆塩 少々、☆黒こしょう 少々
☆おろしにんにく 大さじ1、☆マヨネーズ 大さじ3

<作り方>

- 1、茹で卵はボウルに入れ潰す。セロリは筋を取り、茎も葉も粗くみじん切りにしてボウルに入れる。
- 2、1と☆を混ぜ合わせたら出来上がり。

エネルギー

275 Kcal

セロリをディップソースに混ぜることで、独特のくせがやわらぎ食べやすくなります。野菜スティックと一緒に食べると栄養バランスがよくなりますよ。



<バランスのよい食事の工夫>

バランスのよい食事をするために、何をどれくらい食べればいいのか把握しておきましょう。ここでは量を把握しやすい方法の1つである『手ばかり法』を紹介します。

穀物・芋類

1食でいずれか1つ

- ・ご飯1膳: 卵を軽く握った時の(約120g) こぶし1個分
- ・麺: ご飯と同量~1.3倍程度
- ・パン: 片手に乗る量
- ・芋類: 握りこぶし1個分(1日で)



肉・魚・豆腐・卵

1食でいずれか1つ

- ・薄切り肉: 片手に3~4枚
- ・鶏肉・厚切り肉: 手のひらの大きさ
- ・魚の切り身: 片手に乗る大きさ
- ・豆腐: 手のひらの大きさ
- ・卵: 1個



野菜・海藻・きのこ

1日で

- ・緑黄色野菜: 両手に1杯
- ・その他の野菜: 両手に2杯(海藻・きのこ・こんにやく含む)



果物・牛乳

1日で

- ・果物: 人差し指と親指の輪の中に入る大きさのものを1つ
- ・牛乳: コップ1杯(200ml)



お菓子(※食べなくてもよい) 1日ですれか1つ

- ・洋菓子(ケーキなど): 片手の手のひらに乗る量
- ・和菓子(お饅頭など): 人差し指と親指の輪の中に入る量
- ・スナック菓子: 片手に乗る量



覚えておこう!



<外食でも気をつけよう!>

外食をする時も、色んな食材を食べるように意識する。丼ものは『主食・主菜・副菜・汁物がそろった定食』に、麺類は『野菜の多いちゃんぽん』にするとバランスがよくなる。また、サラダを追加で注文するのもオススメ。

<オススメの献立>



- 主食: ごはん(120g)
- 主菜: 金目鯛の煮つけ
- 汁物: 繊維たっぷりトマトスープ
- 副菜: 千切りセロリのレモンサラダ
- 副菜: ひじきとキャベツのゆず胡椒和え

旬の食材は安価で栄養価が高いものが多いです。積極的にとりいれましょう!



献立の栄養価

エネルギー量

548 Kcal

塩分

3.5 g

糖質: 83.3g

脂質: 10.2g

たんぱく質: 29.0g

食物繊維: 8.2g

<バランスよく栄養をとるためには>

● 食べ合わせのよい食品で栄養アップ!

◆ セロリ+たけのこ

この2つの食品は食物繊維を多く含んでいるため、大腸がんの予防や高血圧予防などを期待できる。また、便秘改善にも効果的。

◆ キャベツ+生姜

生姜に含まれるショウガオールやジンゲロールは、胃腸の機能を高め、殺菌作用がある。キャベツと食べると胃潰瘍予防などに効果的。

◆ セロリ+きゅうり

セロリときゅうりはカリウムを豊富に含んでおり、利尿作用やむくみの解消に効果的。

◆ キャベツ+人参

どちらも甘みがあるため優しい味に。キャベツのビタミンCと、人参のビタミンEで抗酸化力がアップする。

◆ こちらもチェック! セロリ+乳製品

牛乳やチーズといったカルシウム豊富な食材と合わせると、神経の高ぶりを抑える効果が高まる。

◆ きゅうり+酢

きゅうりはビタミンCを壊す酵素をもっているが、酢にはこの酵素の力を抑える働きがある。

● 献立のポイントを押さえよう!

◆ セロリの葉は捨てないで!

くせが強く使わな人も多いセロリの葉には、食欲増進・肝機能強化・精神安定など色々な効果が期待できる。苦手な場合は葉だけ別に冷凍保存して、肉や魚のおい消しや飾りつけとして使うのもおすすめ。

◆ あえて食べにくいものを選ぼう!

骨の多い魚や肉を選ぶことで、食事に時間がかかり食べ過ぎ防止につながる。また、よく噛んで食べることも食べ過ぎ防止に効果的。



<塩麴ってなぜ人気なの?>

「料理が美味しくなって、健康にいい!」という理由から人気になっている塩麴。実際、味や健康にどのような影響があるのでしょうか。使い方としては“素材を塩麴に漬け込む”“塩の代わりに使用する”等があります。前者の場合は漬け込み後、しっかりと塩麴を拭き取れば塩分量は問題ありません。後者の場合は、塩の倍量(例えば塩小さじ1の代わりに塩麴小さじ2)くらいが調味の目安です。塩麴の塩分はレシピで変わるため約8~13%。これは塩麴小さじ1~1弱で約1gの塩分となります。摂取する塩分量は少なくなります。使い過ぎには注意が必要です。味はコクのある甘辛い味です。アミノ酸・乳酸菌・ビタミンB、などを豊富に含んでいることから、疲労回復・ストレス解消・便秘解消・老化防止・腸内環境を整えるなどの効果が期待できます。また、自分で簡単に作れて管理しやすいことも人気の理由のようです。



👉 懐かしいホッとする味♪

👉 調理時間 約15分

(主菜) 金目鯛の煮つけ



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
206 kcal	1.4 g
	食物繊維
	0.9 g

落とし蓋は代用できます！
落とし蓋がない場合には、何箇所か穴をあけたアルミホイルやキッチンペーパーを乗せて代用できます。

<材料・2人分>
金目鯛 2切れ(200g)、生姜 1かけ、長ネギ 1/2本
マッシュルーム 6個、☆酒 大さじ1、☆水 50cc
☆しょうゆ 小さじ2、☆みりん 小さじ2、☆砂糖 大さじ1/2

<作り方>
1. 長ネギは5cmに斜め切りにする。生姜は皮をむきスライスする。マッシュルームは濡れたキッチンペーパーで綺麗に拭く。
2. 鍋に☆と生姜を入れて火にかける。
3. 煮立ったら鯛の皮を上にして入れる。
3. 落とし蓋をして中火で6分煮た後、落とし蓋をとり煮汁を上からかけつつ、さらに3分程煮る。
5. 鯛をお皿に取り出し、長ねぎとマッシュルームを鍋に入れお玉で煮汁をかけつつ、2分ほど煮る。
6. 長ネギとマッシュルームもお皿に盛りつけ、出来上がり。

👉 シャキッとコリッと楽しい食感♪

👉 調理時間 約10分

(汁物) 繊維たっぷりトマトスープ



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
40 kcal	1.1 g
	食物繊維
	2.8 g

昆布+かつおで旨みアップ
昆布のグルタミン酸とかつおのイノシンの相乗効果で、旨味がアップ。減塩にもつながります。

<材料・2人分>
セロリ 1本、たけのこ水煮 75g、トマト 中1/2、水 500cc
だし昆布 5g、かつお節 5g、☆固形コンソメ 1/2個、
☆しょうゆ 小さじ1、★ブラックペッパー 適量★パセリ 適量

<作り方>
1. セロリは筋をとり5cmの長さに切ったあと千切りにする。たけのこもセロリと同様に切る。トマトは1cmの角切りにする。
2. 鍋に水・昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
3. 弱火にしてかつお節を入れ、ひと煮立ちしたら火を止めあくを取る。かつお節が沈んだら取り出す。
4. 鍋に1と☆を加え、蓋をして3分程中火で煮る。
5. 火が通ったらお皿に盛りつけ★をトッピングして出来上がり。

👉 セロリは火を通すことでくせがやわらぎ、食べやすくなります

👉 セロリとレモンのさっぱりサラダ♪

👉 調理時間 約10分

(副菜) 千切りセロリのレモンサラダ



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
45 kcal	0.2 g
	食物繊維
	0.8 g

セロリの筋のとり方
セロリの筋はピーラーを使い、根っこの方から縦にむくと取れます。筋は固いののでしっかり取るようにしましょう。

<材料・2人分>
セロリ 1本、きゅうり 1/2本、塩 少々、☆レモン果汁 小さじ1
☆酢 大さじ2、☆こしょう 少々、☆はちみつ 大さじ1

<作り方>
1. セロリは筋を取り5cmの長さに切り分け、茎と葉の両方を千切りにする。きゅうりも斜めに薄く切り、千切りにする。
2. ボールに1を入れ塩を加えて少しもみ込み、5分置いておく。☆をレンジ(500w)で1分ほど加熱してよく混ぜる。
3. しんなりしたら水気を絞り、調味料を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
4. お皿に盛りつけ、出来上がり。

👉 キャベツをモリモリ食べれます♪

👉 調理時間 約7分

(副菜) ひじきとキャベツのゆず胡椒和え



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
55 kcal	0.8 g
	食物繊維
	3.4 g

天然はちみつを使う！
天然はちみつは、砂糖の1/3の量で同じ甘さです。砂糖より約60%もカロリーオフなのでとってもヘルシー。ぜひ、はちみつ100%の天然はちみつを使いましょう！

<材料・2人分>
キャベツ 4枚、乾燥ひじき 3g、にんじん 1/3本、☆酢 大さじ1
☆ゆず胡椒 小さじ1、☆はちみつ 小さじ1、☆しょうゆ 小さじ1/2

<作り方>
1. ひじきは水で戻して水気を切っておく。
2. キャベツ、にんじんは千切りにする。
3. 2を耐熱容器に入れ、レンジ(500w)で1分ほど加熱し水気を切る。
4. 1、3と☆をよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で15分以上冷やす。
5. お皿に盛りつけ、出来上がり。

👉 はちみつをよく絡ませるために、加熱後はすぐに混ぜ合わせよう！

無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！

<http://www.phmirai.co.jp/>

株式会社 ファームらい 管理栄養士 垣本・川邊

