



アスパラガス、たまねぎ、キャベツ、にら、そらまめ、たけのこ、うど、かぶ、グリーンピース、さよりの、鯛、しらす、いちご、グレープフルーツ、あまなつなど…

今月はアスパラガス

アスパラガスの栄養

アスパラガスはβカロテンやビタミンCを含む緑黄色野菜。疲労回復に効果的なアスパラギン酸が多く含まれている。穂先に豊富に含まれるルチンは血管を丈夫にする働きがある。ルチンは水に溶けやすいので、長時間水に浸すのは避けましょう。



旬: 4~7月
主な産地: 北海道、佐賀県、長野県など

R5.3.8 現在
アスパラガスの
小売価格(税込)
199円/4本

アスパラガスをおいしく食べよう!

●選び方

- ・穂先がふっくらしているもの
- ・はかまの形が三角形で、縦筋が目立たないもの
- ・切り口が丸いもの

●保存

- ・湿らせた新聞紙等で包み、冷蔵保存(2~3日)



＜減塩のお食事＞

お食事の内容を見直し、減塩を意識してみませんか？

旨味を活かそう！

だしを濃くとることで旨味が強く感じられ、塩分を控えめにしても美味しくいただけます



酸味で味をひきしめ

お酢やレモンなどの柑橘類、トマトなどのさわやかな酸味は塩味に変わる味のアクセントになります



香辛料を活用

にんにく、唐辛子、スパイス、ネギ、ハーブなどの香味・辛味は塩の代わりに味を引き締めてくれます



香ばしさを活かそう

焼きたて、揚げたてなどの香ばしさを薄い味でもおいしくいただくことができます



味付けにメリハリを

1品のみ普通の味付け、他は薄味するなどメリハリをつけることで食事満足感が出ます



テーブルに調味料を置かない

食べるときにソース、しょうゆ、塩などかけていませんか？テーブルに置かないことも効果的です



＜オススメの献立＞



- 主食: 麦ごはん(120g・196Kcal)
- 主菜: ささみとアスパラガスのレモン炒め
- 汁物: 新たまねぎのお味噌汁
- 副菜: うどの酢味噌和え
- 副菜: わかめのサラダ

献立の栄養価

エネルギー量
442 Kcal

塩分
3.1g

糖質: 49.6g
脂質: 13.8g
たんぱく質: 25.3g
食物繊維: 6.3g

＜バランスよく栄養をとるために…＞

からだにうれしい食べ合わせ

◆アスパラガス+レモン

レモンに含まれるクエン酸は疲労回復に効果的。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸はクエン酸の働きを高める働きがあるので、疲労回復により効果的な組み合わせ。

◆たまねぎ+うど

たまねぎには血液をサラサラにする働きやLDLコレステロールを減らす働きがある。うどには抗酸化作用をもつクロロゲン酸が豊富に含まれるため、動脈硬化予防におすすめの組み合わせ。

◆わかめ+酢

わかめに含まれる水溶性食物繊維のフコイダンは酢と一緒に食べることで柔らかくなり吸収率が高まる。フコイダンは余分なコレステロールや糖分を吸着し排泄する働きがあるので、生活習慣病予防が期待できる組み合わせ。

献立のポイント

🌸 酸味を活かして減塩！

酸味のあるレモン汁や酢を使うことで少ない塩分でも満足できる献立にしました！



🌸 ささみはパパッと調理

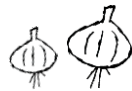
ささみはパサつきやすいので、調味料に漬ける時間や加熱時間が長くないようにしましょう。

たまねぎと新たまねぎの違い

春になると出回る、新たまねぎ。一年を通して出回っているたまねぎと何が違うのでしょうか。通常、たまねぎは日持ちを良くするために収穫後一ヶ月ほど乾燥させて出荷されますが、新たまねぎは3~4月頃に収穫されてすぐに出荷されます。新たまねぎの品種は「白玉ねぎ」や「早生」が多いです。新たまねぎは、乾燥させずにすぐ出荷されることから、みずみずしくて肉質が柔らかく、辛味が少なく感じられます。

今回はお味噌汁にしましたが、スライスしてサラダにもおすすめです。たまねぎに比べて、傷みやすいので注意してください。

「新じゃがいも」、「春キャベツ」など、他にも春はこの季節に食べられる美味しい野菜がたくさんあります。ぜひ旬の味を楽しんでください。



主菜 ささみとアスパラガスのレモン炒め



調理時間 約20分

| 栄養価(1人分) | |
|-----------------|-----------|
| エネルギー量 | 塩分 0.8g |
| 130 kcal | 食物繊維 1.6g |

<材料・2人分>

- | | | |
|-------------|---|-------------|
| ささみ・・・2本 | ★ | レモン汁・・・小さじ2 |
| アスパラガス・・・2本 | | 酒・・・小さじ2 |
| まいたけ・・・1/2袋 | | 塩・・・小さじ1/6 |
| レモン・・・薄切り1枚 | | バター・・・15g |

<作り方>

- アスパラガスは茎の硬い皮を剥き、2～3分茹でる。
- アスパラガスは斜め切りに、まいたけは1口大にほぐしておく。
- ささみは筋を取り、麺棒等で軽くたたいた後に一口大に切る。
- ★を混ぜ合わせ、3を漬ける。(5分ほど)
- フライパンにバターを溶かし、4を焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。同じフライパンでアスパラガス・まいたけを加え炒め、5を加えさっと炒める。
- お皿に盛り、レモンを乗せたら出来上がり。

汁物 新たまねぎのお味噌汁



調理時間 約10分

| 栄養価(1人分) | |
|----------------|-----------|
| エネルギー量 | 塩分 0.8g |
| 52 kcal | 食物繊維 0.8g |

<材料・2人分>

- | | |
|---------------|-------------|
| 新たまねぎ・・・中1/2個 | 味噌・・・大さじ1/2 |
| 油揚げ・・・1/2枚 | だし汁・・・2カップ |
| 一味唐辛子・・・少々 | |

<作り方>

- 新たまねぎは皮を剥き、薄切りする。油揚げは5mm幅の短冊切りにする。
- 鍋でだし汁を沸かし、沸騰したら新たまねぎを加える。
- 新たまねぎがしんなりしたら油揚げを加える。
- 一煮立ちしたら火を止め、味噌を溶かす。
- お椀によそい、一味唐辛子を乗せたら出来上がり。

副菜 うどの酢味噌和え



調理時間 約10分

| 栄養価(1人分) | |
|----------------|-----------|
| エネルギー量 | 塩分 0.5g |
| 21 kcal | 食物繊維 0.8g |

<材料・2人分>

- | | | |
|------------|---|-----------|
| うどん・・・1/2本 | ★ | 酢・・・小さじ2 |
| | | 味噌・・・大さじ1 |
| | | 酒・・・小さじ2 |

<作り方>

- うどんは皮を剥き、3～4cmの長さの短冊切りにし、酢水(分量外)に10分程つける。
- ★を混ぜ合わせる。
- 鍋にお湯を沸かし、1を2～3分茹でる。
- 2と3を和えたら、出来上がり。

副菜 わかめのサラダ



調理時間 約5分

| 栄養価(1人分) | |
|----------------|-----------|
| エネルギー量 | 塩分 1.0g |
| 43 kcal | 食物繊維 0.5g |

<材料・2人分>

- | | | |
|------------|---|--------------|
| 生わかめ・・・10g | ★ | ごま油・・・大さじ1/2 |
| しらす・・・10g | | 白だし・・・小さじ2 |
| レタス・・・3枚 | | 酢・・・小さじ1 |
| 白ごま・・・少々 | | |

<作り方>

- 生わかめは一口大に切り、さっと湯通しする。
- レタスは洗ってから水気をきり、一口大にちぎっておく。
- ★を混ぜ合わせる。
- 1、2、3としらすを和える。
- お皿に盛り、白ごまを乗せたら出来上がり。

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/>

株式会社ファーマみらい 管理栄養士

