

2月 旬のたべもの

'18年2月発行



れんこん、カリフラワー、キャベツ、からし菜、水菜、小松菜、春菊、菜の花、ごぼう、オレンジ、金目鯛、ふぐ、しらうお、ヤリイカ、あさり、しじみ、のりなど...

今月は れんこん



れんこん栄養

れんこんはでんぷん、ビタミンC、食物繊維を豊富に含む野菜。ポリフェノールのタンニンを含むため、切り口が空気に触れると変色する。タンニンは強い抗酸化力を持つため、動脈硬化の防止が期待できる。粘りの成分も含み、胃や腸の粘膜の保護も期待できる。

旬: 11~4月
主な産地: 茨城、徳島、佐賀など

H30.1.7現在
れんこんの小売価格
330~400円/3節

れんこんをおいしく食べよう!

●選び方

- ・重量感があり、節間が締まっているもの
- ・切り口が少し黄色がかった薄茶色で、色ムラや傷が少ないもの



●保存

- ・丸ごとは湿らせた新聞紙で包んでポリ袋に入れ冷蔵(1週間)
- ・カットしたものはラップできつく包み、冷蔵(早めに使い切る)

<オススメの献立>



- 主菜・主食: 冬野菜のキーマカレー (ごはん120g・202kcal)
- 汁物: あさりとセロリのスープ
- 副菜: ちぢみほうれん草のシーザーサラダ
- 副菜: セロリのピクルス

献立の栄養価

エネルギー量
514 Kcal

塩分
2.9 g

糖質: 67.1g
脂質: 14.0g
たんぱく質: 17.4g
食物繊維: 8.8g

旬の野菜とデトックス

2月が旬の野菜は、寒い冬に耐えるために体を温める「冬の野菜」と、余分な熱を取り解毒の作用がある「春の野菜」の2種類があります。春の野菜はセロリ、菜の花、ふきのとう、たけのこなどが挙げられ、香りと苦味が強いことが特徴的です。香りの成分は**血行を促進する作用**があり、苦味の成分は新陳代謝を上げ、体内の水分の排泄を促し**余分な熱を取る作用と解毒作用**があります。このような働きのことを「デトックス」といいます。寒い冬がもうすぐ終わり、暖かい春が近づいてきます。普段のお食事に旬の野菜を取り入れ、「デトックス」を意識してみてくださいはいかがでしょうか?

<たんぱく質>

今月は「たんぱく質」についてお伝えします。

●たんぱく質のはたらき



体内で様々な役割を担う

コラーゲン 肌、骨、血管などの材料	リポタンパク質 細胞膜、ホルモン、胆汁酸などの材料
ヘモグロビン たんぱく質と鉄が結合したもので酸素を運搬する	抗体 異物を排除する力を高め、免疫力を高める

炭水化物や脂質が不足した時にエネルギーとして働く

●良質なたんぱく質を取りましょう!



たんぱく質の材料の中には体内で合成できないものがあり、また、余分なタンパク質は排泄されるので、毎日食べることが大切です。

<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

◆れんこん+セロリ+ごぼう

れんこんに含まれるタンニン、セロリの葉に含まれるβ-カロテン、ごぼうの皮の近くに含まれるクロロゲン酸は強い抗酸化作用を持つ。コレステロールの酸化を防ぎ溜まりにくくする為、動脈硬化の抑制が期待できる組合せ。

◆ちぢみほうれん草+トマト+チーズ

ちぢみほうれん草はほうれん草に比べ、葉の厚みがあり甘みが強い。トマトとチーズには旨味成分であるグルタミン酸が含まれる。素材の味を生かすことで調味料の使用が少なくなり、生活習慣病予防が期待できる組合せ。

◆あさり+ほうれん草+レモン汁

あさり・ほうれん草は鉄を多く含む。ほうれん草など植物性食品に含まれる鉄は非ヘム鉄といい、そのままでは吸収されにくい。レモン汁に含まれるビタミンCによって吸収されやすいヘム鉄になるため、鉄分が吸収されやすくなり、貧血予防が期待できる組合せ。

献立のポイント

🌸旬の野菜で風邪予防!

れんこん、にんじん、ほうれん草などはビタミンCを豊富に含むので免疫力がアップし、風邪予防に繋がります。

🌸たんぱく質を少しずつ...

主菜のひき肉の量を少なくし、汁物・副菜にも良質なたんぱく質源となる食材を使用しました。たんぱく質は重ね食べになりやすく、腎臓に負担をかけるので、腎機能が低下している方は要注意です!



主食 主菜 冬野菜のキーマカレー

作業時間 約25分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
249 kcal	1.2 g
	食物繊維
	5.6 g

※栄養価はカレーのみを表示
(ご飯は含んでいません)

<材料・2人分>

豚挽き肉 100g、玉ねぎ(中) 1/2個、★にんじん(中) 1/3本、★れんこん(小) 1節、★ごぼう(中) 1/3本、にんにく 1かけ、オリーブ油 小さじ1、☆中濃ソース 小さじ2、☆ケチャップ 大さじ2、☆カレー粉 大さじ1、☆塩 ひとつまみ、☆こしょう 少々

<作り方>

1. 玉ねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、にんにくをみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油・にんにくを熱し、玉ねぎがあめ色になるまで炒める。
3. 2にひき肉を加え、火が通るまで炒め、さらに★を加えしんなりするまで炒める。
4. 水を加え、10分ほど煮込み、☆を加えさらに15分ほど煮込む。
5. お皿にご飯・カレーを盛ったら、出来上がり。

汁物 あさりとセロリのスープ

調理時間 約10分



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

<材料・2人分>

あさり 8~10個ほど、セロリの葉 3茎分、水 2カップ、コンソメの素 小さじ1と1/2、こしょう 少々

<作り方>

1. あさはり砂抜きしておく。
2. セロリの葉は1口大に切る。
3. 鍋に水とあさりを入れ火にかける。沸騰したらセロリの葉を入れる。
4. セロリの葉がしんなりしたらコンソメの素を入れ、こしょうで味をととのえる。
5. お碗によそったら出来上がり。



あさりの砂抜きは、3%の塩水に2~3時間ほど行ってください。(潮干狩りのものは一晩ほど)

副菜 ちぢみほうれん草のシーザーサラダ

作業時間 約15分



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

<材料・2人分>

ちぢみほうれん草 1株、ミニトマト 3~4個、★おろしにんにく 小さじ1/2、★レモン汁 小さじ1、★マヨネーズ 小さじ1、★粉チーズ 小さじ1、★こしょう 少々

<作り方>

1. 大きめの鍋にお湯を沸かし、ちぢみほうれん草を茹でる。水気をきったら、3~4cm幅に切る。さらに水気をきっておく。
2. ミニトマトはヘタを取り、くし型切りにする。
3. ★を合わせる。
4. ちぢみほうれん草・トマト・★を和える。
5. お皿に盛ったら出来上がり。

副菜 セロリのピクルス

作業時間 約10分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
17 kcal	0.3 g
	食物繊維
	0.6 g

<材料・作りやすい分量>

セロリ(中) 1本、★酢 大さじ3、★水 大さじ2、★砂糖 小さじ2、★塩 小さじ1/6、★鷹の目 1本

<作り方>

1. セロリは筋を取り、3~4cmくらい長さに切る。
2. 小鍋に★を入れ沸騰させる。
3. 1のセロリを深さのあるお皿に入れ、2が熱いうちにかける。
4. 冷蔵庫に入れ、2~3時間漬け、お皿に盛ったら出来上がり。



小瓶など背の高い容器が漬けやすいのでおすすめです!

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 地域医療連携室

