



グリンピース、アスパラガス、たけのこ、かぶ、うど、
そら豆、新玉ねぎ、新ごぼう、ほたるいか、鯛、めばる、
しらす、なつみかん、あまなつ、いちごなど…

今月はグリンピース



グリンピースの栄養

グリンピースは食物繊維を豊富に含む野菜。その他にカリウム、亜鉛、ビタミンB₁、B₂、B₆、ナイアシンなども豊富に含まれている。ナイアシンは皮膚や消化器、神経などを健全に保つために必要な成分。

旬: 3~5月
主な産地: 鹿児島県、愛知県、熊本県など

R4.3.13 現在
グリンピースの
小売価格(税込)
299円/1パック

グリンピースを おいしく食べよう!

●選び方

- ・さやつきのもの
- ・さやが鮮やかな緑色で、ふっくらした丸みとハリがあるもの

●保存

- ・さやから出さず、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存(1~2日)
- ・塩水で茹で、冷凍保存

<ストレスとお食事>



春は環境の変化などが原因でストレスを感じやすい季節。ストレスに強い体にするために必要な栄養をご紹介します。普段のお食事ととれているかチェックしてみましょう!

必要な栄養

抗ストレスホルモンの材料となるたんぱく質やビタミンC、神経の興奮を抑えるカルシウムやマグネシウム、ストレスがあると大量に消費しやすいビタミンB₁、ビタミンEなど

たんぱく質

肉、魚、卵
大豆製品など



ビタミンC

ブロッコリー いちご じゃがいも



カルシウム

牛乳 干しえび 小松菜



マグネシウム

あさり わかめ バナナ



ビタミンB₁

豚肉 玄米 大豆



ビタミンE

かぼちゃ 赤ピーマン アーモンド



1日3食しっかり食べることも大切です
食事を楽しんで、ストレスを解消しましょう!

<オススメの献立>



グリンピースごはん

〈材料〉3合分
・米…3合分
・グリンピース(実)…150g
★塩…小さじ1/2
★酒…大さじ2と1/2
グリンピースの茹で汁
…炊飯器に合わせて3合分

〈作り方〉

- ①鍋に湯を沸かし、塩小さじ1(分量外)を入れ、グリンピース2~3分茹でる。
- ②米を研ぎ、★を加えてから、①の茹で汁を目盛りの分量まで入れ炊く。(足りなければ水で可)
- ③②が炊けたら、①を入れ混ぜる。

- 主食: グリンピースごはん(120g・226Kcal)
- 主菜: うどと豚肉の炒め物
- 汁物: ごぼうのお味噌汁
- 副菜: 新たまねぎのわさび和え
- 副菜: アスパラガスのごまだれがけ

献立の栄養価

エネルギー量

570 Kcal

塩分

2.6g

糖質: 67.4g

脂質: 19.5g

たんぱく質: 19.9g

食物繊維: 7.1g

<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

◆グリンピース+ごぼう

グリンピースもごぼうも食物繊維が豊富な野菜。食物繊維の中でも不溶性食物繊維を豊富に含むため、便のかさを増やし腸の蠕動運動を活発にするので、便秘解消が期待できる組み合わせ。

◆うど+しめじ

うどはクロロゲン酸という抗酸化作用の強い成分を含み、活性酸素の酸化を防ぐ働きがある。しめじなどきのこ類には免疫力を上げるβ-グルカンが含まれる為、がん予防におすすめの組み合わせ。

◆豚肉+たまねぎ

豚肉に含まれるビタミンB₁は糖質の代謝を促進し、疲労物質を作らないようにする働きがある。たまねぎに含まれる硫化アリルはビタミンB₁の吸収を助けるため、疲労回復が期待できる組み合わせ。

献立のポイント

🌸 旬の「苦み」を楽しもう

春が旬の野菜には特有の苦みがあるものがあります。今回の「うど」も苦みのある野菜のひとつ。苦みを楽しむために今回は塩のみで味をつけました。

🌸 野菜の色を鮮やかに保つために…

グリンピースごはんはグリンピースの緑を鮮やかに保つために、一緒に炊かず、混ぜるようにしました。


「春の皿には苦味を盛れ」

「春の皿には苦味を盛れ」ということわざをご存知でしょうか。これは春に苦いものを食べるのが体に良いとする、言い伝えです。苦いものとは主に、菜の花、たけのこ、ふきのとう、うどなど、春野菜のことを指しています。なぜ春に苦いものを食べるのが良いのでしょうか。人間は体に栄養を溜め込み、寒い冬を乗り越えようとしています。そして春になると新陳代謝が活発になり、体内に溜め込んだ脂肪や老廃物を排出しようとしています。その排出に「苦み」が重要な働きをするため、「春の皿には苦味を盛れ」と春野菜を食べるように言われています。春野菜の苦みを楽しみ、春の体にしていきましょう!



主菜 うどと豚肉の炒め物



 調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
186 kcal	0.5 g
	食物繊維
	0.7 g

<材料・2人分>


豚こま肉・・・100g
 うど・・・1/2本
 酒・・・大さじ2
 ★ 塩・・・小さじ1/6
 こしょう・・・少々
 ごま油・・・小さじ2

<作り方>

1. うどは皮を剥き、3～4cm幅の短冊切りにする。水につけておく。
2. 豚こま肉は3cm幅に切る。
3. ごま油をフライパンで熱し、2を炒める。
4. 2に火が通ったら、1を入れ炒める。
5. 酒を入れ3分程蒸し焼きにする。
6. ★を入れ、さっと炒める。お皿に盛ったら出来上がり。

汁物 ごぼうのお味噌汁



 調理時間 約10分

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

<材料・2人分>


洗いごぼう(中)・・・1/4本
 しめじ・・・1/4袋
 一味唐辛子・・・少々
 味噌・・・大さじ1/2
 だし汁・・・2カップ
 酒・・・大さじ1

<作り方>

1. ごぼうはさがきにしておき、水につけておく。しめじは石づきを切り落とし、小房に分けておく。
2. 鍋にだし汁とごぼうを入れ火にかける。沸騰したらアクを取り、酒としめじを入れる。
3. 一煮立ちしたら火を止め、味噌を溶かす。
4. お椀によそい、一味唐辛子を乗せたら出来上がり。

副菜 新たまねぎのわさび和え



 調理時間 約10分

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

<材料・2人分>


新たまねぎ(中)・・・1玉
 のり・・・ひとつまみ
 ★ わさび・・・小さじ1/2
 めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ1

<作り方>

1. 新たまねぎは皮を剥き、スライサーで薄切りにする。
2. 1を皿に乗せラップをかけて、レンジで加熱する(500W・2分)。
3. ★を合わせておく。
4. 2と3を和える。
5. お皿に盛り、のりを乗せたら、出来上がり。

副菜 アスパラガスのごまだれがけ



 調理時間 約10分

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

<材料・2人分>

アスパラガス・・・3本
 ★ すりごま・・・小さじ1
 マヨネーズ・・・大さじ1と1/2
 黒酢・・・大さじ1

<作り方>

1. アスパラガスは根元2～3cm程を切り落とす。根本側4～5cmの皮をピーラーで剥く。
2. フライパンに湯を沸かし、1を茹で、冷水にとる。
3. 2を3～4cm幅に切る。
4. ★を合わせておく。
5. お皿に3を盛り、4をかけたら出来上がり。

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

