

The Four Seasons Menu

メタボ撃退メニュー

春は寒さが次第に緩み自然も私達の暮らしも急に生き生きとした季節になります。

生命力にあふれた春の野菜はその土地の栄養やエネルギーを吸い取って成長します。

寒さから解放された私達の身体に栄養と刺激を与え元気にさせてくれます。

皆さんファイトケミカルという言葉を知っていますか？ポリフェノール、リコピン、イソフラボン、カテキン、タンニン、アントシアニン、リグナンなどはファイトケミカル名です。ファイトケミカルは植物が作り出す天然の成分で紫外線により発生する活性酸素や、害虫などによる危害から植物が身を守るために自ら作りだす成分です。また食品の色、香り、苦味、渋み等はファイトケミカルによって醸し出されます。抗酸化力、免疫を高める、アレルギーを抑える、目の健康に働くなど機能は多様です。

そしてファイトケミカルは旬の野菜に多いのも特徴です。旬の野菜は味も濃く栄養も抜群。

今回の春メニューは、旬のたけのこ、春キャベツ、アスパラ、新じゃが、を使用しました。

めかじきはヨーグルトを使うことで、味噌の量が半分になり味も優しく仕上がりました。

その他、桜えび、しらすなど春の食材を豊富に使用し、総カロリー601kcal、食塩相当量2.2gに仕上げました。新たな生活や挑戦を始める方も多いこの季節、ぜひ旬の食材から力をもらい、皆様が健康でご活躍されることを願います！

総エネルギー 601kcal

- | | |
|------------------------------------|---------|
| a. 玄米ごはん | 303kcal |
| b. ふのりの味噌汁 | 16kcal |
| c. めかじきのヨーグルト味噌漬け
付け合せ：キャベツの酢漬け | 85kcal |
| d. 筍の炊き合わせ | 84kcal |
| e. アスパラのミモザ風サラダ | 24kcal |
| f. 新じゃがと桜えびの炒め | 60kcal |
| g. 桜餅ゼリー | 29kcal |

2016 春 身体によくくて美味しい食事



たんぱく質 22.6g 脂質 13.4g 炭水化物 89.3g 鉄分 2.4mg
カルシウム 127mg 食物繊維 4.3g 塩分 2.2g



注目の素材 Materials

めかじき

通常はカジキマグロと呼ばれていますが、店頭でよく見かけるのが今回使用した、めかじきです。めかじきは、冬から夏にかけて旬の幅の広い魚です。身は赤白なのが特徴です。神経機能をサポートするヒスチジンが多い事が知られています。調理のポイントとしては、煮すぎるとパサパサするので、味の染みやすいものと一緒に煮たり、衣揚げにしてから煮ると効果的です。



サクラエビ

サクラエビは「ヨビキ(夜曳き)」といって、夜間に漁が行われます。サクラエビは相模湾や東京湾、遠州灘の一部で生息が確認されているようですが、漁が行われているのは駿河湾だけのようなので、サクラエビの特徴としては、カルシウムの多さです。この事から、骨粗鬆症などの予防に効果的です。他にはうまみ成分であるグリシンが豊富に含まれている事が特徴です。このグリシンは保湿作用、制菌作用、酸化防止作用があります。またこのグリシンはコレステロールを下げる作用があると言われています。



しらす

しらす干しは主にかたくちイワシ、マイワシの幼魚です。カルシウムがとても豊富に含まれていることが特徴です。またカルシウムの吸収にはビタミンDが必要なのですが、しらすにはビタミンDが含まれているのも特徴の一つです。さらにポン酢やお酢などと摂取すると、クエン酸やリンゴ酸などの有機酸がカルシウムと合体してよりスムーズに体内にカルシウムを吸収してくれます。しかし頭から尻尾まで食べられることが特徴でもある魚ですが、プリン体が多く痛風発作の原因にもなるので食べ過ぎには注意が必要です。



●注目の一品●

●めかじきのヨーグルト味噌漬

【材料】	
めかじき	5切れ
ヨーグルト	100g
味噌	50g



【当センター提供時(40g)】
カロリー 72kcal
食塩相当量 0.7g

【作り方】

- ① ヨーグルトと味噌を合わせた漬けだれにめかじきを一晚漬け込む。
- ② 漬けだれをふきとりフライパンで焼いたら完成。
※今回は付け合わせのパプリカも同時に漬けました。
お好みの野菜やお肉を漬け込んでみてください。

●キャベツの酢漬

【材料】	
キャベツ	150g (1玉から4枚はがしたく5い)
酢	100ml
砂糖	30g
塩	1g
ローリエ	1枚
乾煎りスライス アーモンド	適量



【作り方】

- ① 洗ったキャベツを千切りにしてザルに並べる。
- ② ①に熱湯をかけ、水気を切る。
- ③ 酢に砂糖、塩が溶けるように混ぜ合わせ、ローリエを入れる。
- ④ ③に②を入れ、30分程漬けておく(時間は好みで調整してください)。
- ⑤ ④の状態で漬けていた液からキャベツを取り出す。この時、キャベツを少し絞る。
- ⑥ ⑤に乾煎りしたスライスアーモンドをまぶして完成!

【当センター提供時(20g)】
カロリー 12kcal
食塩相当量 0.04g