



栄養課だより

～第16号 冬～



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。
おいしくて眼に良いメニューを紹介する「栄養課だより」第16号は、来月（2月）の
行事「節分」にあわせて、「大豆」を使用した簡単メニューをご紹介します。
ゆで大豆と旬のブロッコリーを使用した、洋風メニューとなっています。



☆ビタミンB、レシチン、ルテインが眼に効く！

眼精疲労の改善などに効果があると言われているビタミンBは、大豆に多く含まれて
います。また、レシチンも血管の目詰まりを防ぐ効果があります。

眼の病気（トラブル）の中には血管の目詰まりが原因のものも多いので、血液サラ
サラを意識する事で、眼の病気の予防効果が上がると考えられます。また、ブロッ
コリーや粒マスタードに含まれるルテインやビタミンには抗酸化作用があり、眼の老化予
防効果も期待できます。

☆オススメレシピ「大豆とブロッコリーの粒マスタード和え」

●材料（2人分）

- ゆで大豆 …………… 100g
- ブロッコリー …………… 100g
- ロースハム …………… 20g
- マヨネーズ …………… 大さじ2
- 粒マスタード …………… 大さじ1
- コショウ …………… 少々

●作り方

- ① ゆで大豆は軽く水洗いし、ザルに上げておく。（匂いが
気になる場合、軽くボイルする）
- ② ブロッコリーとロースハムは食べやすい大きさに切り、
ブロッコリーは水洗いしておく。
- ③ ブロッコリーを適度な硬さに茹で冷水に取り冷まし、
水気を切っておく。
- ④ すべての材料をボールに入れて和え、器に盛る。
* ブロッコリーは電子レンジ調理も可。耐熱容器に入れ
ラップをし、2～3分加熱する。茹でるよりも色は悪く
なりますが、ビタミンの損失が少ないと言われています。

栄養成分値（1人分）

- たんぱく質…12.8g
- 脂質…16.1g
- 炭水化物…9.1g
- 塩分…0.91g



調理時間（目安）

約10分

難易度

★☆☆☆☆ やさしい

