



中井 剛

# 栄養課だより

～第17号 春～



いよいよ春の到来です。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？  
新しい季節の始まりで忙しい日々が続く、何かとストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。  
そんなストレスに対抗し、さらに眼にも良い食べ物を紹介したいと思います。  
「栄養課だより」第17号は、旬の食材を使用し「ストレス対策」と「眼に良い」メニューを紹介します。

## ☆しらすと春キャベツの相性は○

しらすに含まれる「セレン」には抗酸化作用があり、血管の詰まり予防に効果があるので、眼の病気の予防に役立ちます。ビタミンB12は、眼精疲労の改善に効果的です。キャベツに多く含まれる「ビタミンC」はストレスから体を守り、眼病予防にも効果があります。

### 《知っ得情報！》

しらすはカルシウムが豊富。ビタミンCはカルシウムの吸収率を上げてくれますので、一緒に食べると骨粗しょう症予防にも効果的です。



## ☆オススメレシピ「しらすと春キャベツのアヒージョ」



栄養成分値（1人分）

333  
kcal

たんぱく質・・・6.9g  
脂質・・・・・・・24.8g  
炭水化物・・・19.6g  
塩分・・・・・・・1.3g

### ●材料（2人分）

しらす・・・ 30g      キャベツ・・・ 40g  
にんにく・・・ 1片      タカノツメ・・・ 1ヶ  
塩・・・・・・・ 少々  
オリーブオイル・・・大さじ4  
バジル（又はお好きなハーブ類）・・・少々  
バケット（フランスパン）・・・・・・・1/2本



### ●作り方

- ① キャベツは小さめのざく切り、にんにくはみじん切り、タカノツメは種を抜いて輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにく、タカノツメを入れて、弱火で火にかける。（4～5分）
- ③ ひと煮立ちして、にんにくが色付いてきたらキャベツを入れる。（さらに2～3分）
- ④ キャベツがしんなりしてきたらしらすを入れ、バジルをふり入れ、ひと煮立ちさせたら完成。
- ⑤ バケットは食べやすい厚さに切り、アルミホイルを被せてオーブントースターで3～4分焼く。

調理時間（目安）

約10～15分

難易度

★☆☆☆☆ やさしい