



ようやく暖かい季節、春の到来です。皆さん如何お過ごしでしょうか？
春は新しい生活がスタートするなど、環境が変わるとストレスを感じやすくなります。ストレスに対抗する食事に変化に強い身体を作る事を意識してみましよう。

旬の食材を使用し、簡単に作れて、栄養満点のレシピを紹介する「栄養課だより」の第9号は「キャベツ」と「あさり」に注目しました。

☆「キャベツ」と「あさり」を使った料理でストレス対策を！

キャベツには「抗酸化作用」を持つ、ビタミンCが含まれています。眼の老化を防ぐ働きがあり、ストレスに対抗する為に必要なビタミンです。あさりにはビタミンB12や、タウリンが含まれています。ビタミンB12は、眼精疲労の改善に効果があります。タウリンには血液をサラサラにする効果があります。キャベツとあさりを使った料理には「ストレス対策」と「眼の病気の予防」効果が期待できます。



☆オススメレシピ 「キャベツとあさりのさっと蒸し」



●材料(2人分)

あさり(殻つき)・・・150g
キャベツ・・・150g
塩(お好みで)・・・少々
万能ねぎ・・・少々

☆サラダ油・・・小さじ1
☆酒・・・大さじ2
☆水・・・50CC

●作り方

- ①キャベツは大きめのざく切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②あさり(塩抜き済み)は、殻をこすりながら流水で洗い、ザルに上げておく。
- ③鍋(フライパン)にキャベツ、あさり、☆を入れ、中火で火にかける。
- ④あさりの殻が開き、キャベツがしんなりしたら、様子を見てお好みで塩少々を加える。
- ⑤皿に盛り、万能ねぎを散らす。

栄養成分値 (1人分)

たんぱく質・・・5.5g
脂質・・・2.4g
炭水化物・・・5.1g
塩分・・・1.7g

75kcal

調理時間 (目安)

約10分～15分

難易度

やさしい ★★★★★