栄養・健康一口メモ

2023年2月号

皆さんこんにちは。
早いもので今年ももう1か月が過ぎようとしています。また、冬らしい寒さも続きますね。この寒さが過ぎれば、少しずつ春に向かって季節はすすんでいきます。今回は、この時期の旬の野菜“菜の花”についてご紹介いたします。

★旬の野菜を食べよう　菜の花★

春の訪れを感じさせる食材の一つである“菜花”。春に旬を迎えますが、12月頃から店頭にも並び始めていますね。皆さんはもう食べましたか？緑黄色野菜の一種で、ビタミンやミネラルが豊富に含まれているといわれています。皆さんは、どのような調理法で食べますか？

①ビタミンC
ビタミンCは、風邪予防、疲労回復、老化防止等に効果があるといわれています。水溶性ビタミンは茹でるとゆで汁と一緒に流れ出てしまうので、電子レンジで加熱する方法がおススメです。

②β-カロテン
体内でビタミンAに変換され、抗酸化作用により活性酸素から体を守り、また免疫アップをさせる働きがあるといわれています。β-カロテンは油で調理をすると吸収しやすいです。

菜の花のマヨ醤油和え

【 材料 】(2人分)
菜の花 80g　マヨネーズ 大1　醤油 小1/4

【 作り方 】
①菜の花は、1分ほど塩ゆで(分量外)する。
②マヨネーズと醤油は混ぜておく。
③茹でた菜の花は水気を切り、食べやすい長さに切る。
④③をお皿に盛り、②を上からかけて、出来上がり！

☘菜の花は、レンジで加熱するとビタミンCの流出を抑えられます。
ほろ苦い菜の花をマヨネーズで和えると、まろやかな味わいになります！

菜の花の卵炒め

【 材料 】(2人分)
菜の花 80g　卵 1個　牛乳 大1　ごま油 小1　めんつゆ 小1

【 作り方 】
①菜の花は、30秒ほど塩ゆで(分量外)する。
②卵を溶き、牛乳とめんつゆを合わせておく。
③茹でた菜の花は水気を切り、食べやすい長さに切る。
④フライパンに油を入れて温め、菜の花の茎を先に炒め、残りの入れる。
⑤②を入れて炒め合わせ、卵に火が通ったら、出来上がり！

☘タンパク質アップのため、牛乳を加えてみました。なめらかになり、ふわふわの卵炒めができました！
卵のかたさはお好みで、炒め時間を調整をしてみてください。

菜の花とベーコンのスパゲッティー

【 材料 】(1人分)
スパゲッティ(乾麺) 80g　菜の花 50g　ベーコン 20g
にんにくみじん切り 小1/2　油 大1
ゆで汁 50cc　鶏ガラ 小1/2　醤油 大1弱

【 作り方 】
①スパゲッティーは鍋に湯を沸かし塩を入れて、袋に書いてある時間茹でる。
②菜の花は、2～3㎝に切っておき、①の残り1分くらいになったら、菜の花の茎の部分を入れる。
③時間になったら、湯からスパゲッティーを取り出す。その際、ゆで汁50ccを取っておく。
④フライパンに油を入れ、にんにくみじん切りを入れて香りを出す。
ベーコン、菜の花を入れて炒める。しんなりしたら、ゆで汁を入れて鶏ガラ、しょうゆで味をととのえる。
⑤④に茹でたスパゲッティーを入れてからめて、出来上がり！

☘ベーコンの他、ソーセージやツナなどでも美味しくできます。また、キノコを入れるとボリュームアップになります！

デイサービスセンター　グリーンロード　　管理栄養士　吉川恭子
＊記載の内容は一般の方向けになります。食事制限のある方、疾病をお持ちの方は注意が必要な内容もございますのであらかじめご了承ください。