



## 旬の食材 ～春～

春は生活の変化などにより、いつもより疲れを感じるという方も多いのではないのでしょうか。今回ご紹介する春の食材には、疲れに負けない体づくりに役立つたんぱく質や鉄が含まれます。旬の食材を上手に活用し、健やかに過ごしましょう。



### 代表的な栄養素

#### たんぱく質

筋肉や皮膚、臓器など体をつくる材料になるほか、体のエネルギーやホルモンの材料などとしても使われます。



#### EPA(エイコサペンタエン酸)

スムーズな血のめぐりを助け、血管をしなやかに保つのに役立ちます。



### ◆さわらと新玉ねぎのホイル蒸し◆

1人分 エネルギー:195kcal 塩分:1.0g

調理時間 約20分

材料 (2人分)

- さわら…2切(120g)
- えのき茸…1/5袋(25g)
- 酒…大さじ1(15g)
- サラダ油…小さじ1(4g)
- 新玉ねぎ…1/2個(130g)
- 生わかめ…10g
- マヨネーズ…小さじ2(8g)
- みそ…小さじ1/2(3g)



・塩、こしょう、七味唐辛子…少々

- 作り方**
- ① さわらに酒、塩、こしょうを振りかけ、全体になじませる。生わかめを食べやすい大きさに切る。新玉ねぎを薄くスライスする。えのき茸は根本を除き、半分の長さに切る。
  - ② 25cm角のアルミホイルの中央にサラダ油を塗り、新玉ねぎを広げる。その上に水気をふいたさわらをのせ、生わかめ、えのきを添え、しっかりと包む。
  - ③ フライパンに②を入れ、②に水が入らないよう1~2cm水を張りふたをする。はじめは中火で加熱し、沸騰したら弱火にし、さわらに火が通るまで10~15分蒸し焼きにする。マヨネーズ、みそ、七味唐辛子をまぜてソースをつくり、ホイル焼きに添えて完成。
- さっぱり食べたい時には、マヨネーズソースの代わりにポン酢とネギを添えてみましょう。



### 代表的な栄養素

#### 鉄

体内で血液の赤血球に含まれる『ヘモグロビン(Hb)』をつくるもとになります。

Hbは体中に酸素を届ける!



#### ビタミンB12

血液中の赤血球をつくる過程に欠かせない栄養素です。代謝をサポートする補酵素としても働きます。



### ◆あさりと菜の花の酒蒸し◆

1人分 エネルギー:117kcal 塩分:1.6g

調理時間 約15分

材料 (2人分)

- あさり(殻付き)…250g
- 菜の花…1/2束(60g)
- 日本酒…大さじ3杯(45g)
- にんにく…2片(20g)
- オリーブ油…大さじ1(12g)
- 塩…少々



- 作り方**
- ① あさりは砂抜きし、水を張ったボウルでよく洗い、水気を切る。菜の花は軽くゆで、水気を切り、5cm程度の長さに切る。
  - ② フライパンにオリーブオイル、薄くスライスしたにんにくをいれ、中火で加熱する。香りがたったら、あさりをしき、上に菜の花を広げ、日本酒を加えてふたをし3~5分ほど蒸す。あさりが開いたら、全体をまぜ、塩を加えて味を調え完成。

## 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

