



## 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やすいという方も多いのではないのでしょうか。疲れを感じやすい時は食事のバランスを整えることに加え、旬の食材を活用してみましょう。今回は春野菜の中から『春キャベツ』と『セロリ』に含まれる栄養素とレシピをご紹介します。



### 代表的な栄養素

#### ビタミンC

ストレスに負けない体づくりに役立ちます。体内でコラーゲンの生成にも関わり、皮膚や筋肉、骨などを丈夫に保つのに欠かせません。



#### 葉酸

赤血球の形成や妊娠初期に胎児の発育をサポートする働きなどがあります。



### ◆春キャベツと厚揚げのみそ炒め◆ 1人分 エネルギー:218kcal 塩分:1.7g

調理時間 約20分

材料 (2人分)

- キャベツ…1/4個(200g)
- にら…1/2束(50g)
- 厚揚げ…1枚(150g)
- 油…大さじ1/2(6g)
- ごま油…小さじ1(4g)
- 塩…少々

- 合わせ調味料
- 酒…大さじ1(15g)
  - 水…大さじ1(15g)
  - みそ…小さじ2(12g)
  - にんにく…1片(10g)
  - 中華だしの素…少々
  - 一味唐辛子…少々



作り方

- 下準備
- キャベツ : 葉はざく切りにし、硬い軸は薄切りにする。
  - にら : 4～5cm幅に切る。
  - 厚揚げ : 一口大に切る。
  - にんにく : 皮をむいてすりおろす。
  - 合わせ調味料 : 全て混ぜ合わせ、みそを溶かしておく。

- フライパンに油を入れ、中火で熱し、キャベツと厚揚げを1～2分炒める。
- ①にらと合わせ調味料を加え、炒め合わせる。全体に火が通ったらごま油と塩を加えて味を調える。



### 代表的な栄養素

#### カルウム

細胞の浸透圧を調整したり体内の余分なナトリウムを排泄するのに役立ちます。



#### 不溶性食物繊維

便のカサを増やし腸を刺激、さらに腸内環境を整え、スムーズな排便を促します。



### ◆セロリのマスタードマリネ風◆ 1人分 エネルギー:56kcal 塩分:0.2g

調理時間 約15分

材料 (4人分)

- セロリ…2本(200g)
- しめじ…1/2株(50g)
- 酢…大さじ3(45g)
- 酒…大さじ1(15g)
- オリーブ油…大さじ1(12g)
- 粒マスタード…小さじ2(10g)
- 砂糖…小さじ2(6g)

作り方

- 下準備
- セロリ : 葉を除き、1cm幅に切る。
  - しめじ : 石づきを除き、ほぐしておく。
- フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱し、セロリを炒める。セロリの周りが透き通ってきたら、しめじを加え1分ほど炒める。
  - ①に酒・砂糖・酢を加えて煮立たせ、炒め合わせる。火を止め、粒マスタードを加えて全体になじませ、皿に移し30分ほど漬ける。



## 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

