

♥栄養だより♥

第12号

2016.3



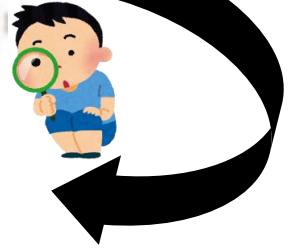
♪テーマ

春の七草



種類と効用

- ①セリ：・貧血改善・解熱効
- ②ナズナ：・高血圧・解熱・便秘改善・利尿効
- ③ゴギョウ：・胃腸の調子を整える
- ④ハコベラ：・利尿効果
- ⑤ほとけのざ：・整腸作用
- ⑥スズナ：・利尿効果・解熱効果
- ⑦すずしろ：・胃腸の調子を整え



春の食材（筍について）



筍を茹でた時に表面に付着している「白い粉」は「チロシン」という物質で洗い流す必要はありません。

チロシンの健康効果

- ★うつ症状の改善
- ★集中力を高める
- ★ストレスの緩和
- ★白髪予防



ひな祭りメニュー

春野菜の 天ぷら



エネルギー: 97kcal
たんぱく質: 5.7g
リン: 81mg
塩分: 1.0g



材料(1人分)

- ・キス 1枚
- ・アスパラガス 10g
- ・生しいたけ 1個
- ・人参 5g
- ・大葉 1枚
- 〔・薄力粉 大さじ2
- 〔・水 大さじ2
- ・揚げ油 適量

<天つゆ>

- 〔・だし汁 50cc
- 〔・みりん 小さじ1/2
- 〔・しょうゆ 小さじ1



作り方

<下準備>

- ・キスは開く。
- ・アスパラは、はかまと根元の固い部分を切る。
- ・椎茸は石づきを取る。
- ・人参は、薄く切る。

- ① 160～180℃に熱しておく。
- ② 下準備した材料に衣をつけ、温めておいた油でカラッと揚げる。
- ③ 揚げたら、キッチンペーパーなどの上で油を切る。
- ④ 天つゆの調味料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

アスパラガスの 酢味噌和え



エネルギー: 59kcal
たんぱく質: 2.6g
リン: 41mg
塩分: 0.4g



材料(1人分)

- ・アスパラガス 30g
- ・油揚げ 6g
- 〔・白味噌 小さじ1
- 〔・砂糖 小さじ1
- 〔・酢 小さじ1
- 〔・からし(練り) 1g



作り方

- ① アスパラガスは、はかまと根元の固い部分を切る。
- ② 油揚げは、軽く焼いて、千切りにする。
- ③ アスパラと油揚げを調味料で和える。

