



寒い冬も終わり、気象庁の開花宣言が待ち遠しいですね。桜の時期はお花見や歓迎会などお酒を飲む機会が増える方もいらっしゃるのではないのでしょうか。お酒の飲み過ぎに注意し、適宜休肝日を設けましょう。

冬の間溜まった老廃物や新年度が始まり溜まった疲れには春野菜が有効とされています。今回は春野菜を使ったレシピのご紹介です。

今月のレシピ

*春野菜のキッシュ

＜材料＞ 1人分（5個）	
餃子の皮	大5枚
卵	1個
牛乳	80g
粉チーズ	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	
菜の花	20g
たけのこ水煮	10g
ベーコン	10g

問題です。

餃子の皮1人分は何キロカロリーでしょう？

- A. 40キロカロリー
- B. 80キロカロリー
- C. 120キロカロリー

*答えは次月号で。



＜作り方＞

- ①菜の花はざく切りにして、600Wで1分加熱する。ベーコンとたけのこは短冊切りにして、フライパンでベーコンから炒める。ある程度炒めたところで菜の花を加えさっと炒め、火からおろし冷ましておく。
- ②卵、牛乳、粉チーズ、塩こしょうをボウルに入れ、溶きほぐす。
- ③オーブンを250度に予熱する。アルミ製のカップに餃子の皮を1枚ずつ敷き、冷ました①を入れ、②を注ぐ。予熱できたら12～20分様子を見ながら焼く。

＜ポイント＞

春野菜に含まれる苦み成分、植物性アルカロイドは腎臓のろ過機能を向上させ、新陳代謝が衰える冬の間ため込まれた老廃物を体外に排出してくれる働きや代謝を促進する効果があります。

また、菜の花などアブラナ科の植物にはグルコシノレートという「辛味」の元になる成分が含まれており、肝臓の解毒機能を強化してくれるとされています。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。
山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子