



寒い冬が終わったと思ったら暖かいどころか暑い日が続いております。
新年度が始まり、健診などを受ける方もいらっしまったかと思ひます。健診で注意すべき項目があった方もなかった方もバランスの良い食事、適度な運動を行い健康に毎日を過ごされますようご自愛下さい。
今回は野菜たっぷりのおどんぶりレシピご紹介です。

今月のレシピ

*春野菜のあんかけ丼

<材料> 二人分

鶏ささみ	4本	植物油	小さじ2
塩	小さじ1/2	しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1	砂糖	小さじ2
片栗粉	小さじ1	顆粒だし	小さじ2
新玉ねぎ	1/2個	片栗粉	小さじ2
しめじ	30g	ご飯	300g
菜の花	30g		
たけのこ水煮	40g		
スナックエンドウ	4個		

おにぎり1個を消費するための運動量は以下のどれでしょう？

- A. 散歩30分
- B. 自転車30分
- C. 水泳10分

*答えは次月号で。



<作り方>

- ①ささみはそぎ切りにし塩、酒、片栗粉を絡める。新玉ねぎはくし切り、菜の花とたけのこはざく切り、しめじは手でほぐし、スナックエンドウはすじを取り、半分に切る。しょうゆ、砂糖、顆粒だし、片栗粉、水160mlを合わせておく。
- ②フライパンに植物油をひき、ささみを焼く。火が通ったら一度皿にあげておく。
- ③フライパンにスナックエンドウ以外の野菜を入れ、炒める。新玉ねぎがしんなりとして透き通ったら、スナックエンドウ、ささみを加えて軽く炒める。
- ④合わせておいた調味液を加えて、とろみがついたらご飯にのせる。

<ポイント>

春野菜に含まれる植物性アルカロイドは腎臓のろ過機能を向上させ、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、ささみは低脂質・高タンパクである他、ビタミンが豊富に含まれており、中でも疲労回復に効果的なナイアシンが多く含まれています。良質なアミノ酸も豊富に含んでおり、中でもトリプトファンは睡眠の質を高めるといわれています。

♪先月号のクイズの答え：c. 炒める

にんじんに含まれるβ-カロテンは油に溶けやすく、油と共に調理すると吸収が良くなるといわれています。同様にビタミンD、E、Kも油と合わせると吸収が良くなります。