



暖かくなったり寒くなったりなかなか気候が安定しませんね。今年はそんな変動の大きい気候のおかげか桜が長く楽しめて、悪いことばかりでもないようです^^
気候変動の激しい時は風邪を引きやすいですので皆様くれぐれもご自愛下さい。

新しい年度が始まり、冬の間溜め込んだ老廃物も相まって疲れやすいこの時期。
今回はこの時期にぴったりの煮物のレシピをご紹介します。

今月のレシピ

*手作りがんもどきと菜の花の煮物

＜材料＞		二人分	
豆腐	1/2丁	菜の花	40g
片栗粉	大さじ1	にんじん	30g
キャベツ	20g	だし	1カップ
たけのこ	20g	みりん	大さじ1
しいたけ	中2枚	しょうゆ	小さじ2
植物油	適量		

ストレスにおすすめの
薬膳茶
ジャスミンティーに
・カモミールとレーズン
・陳皮とレモングラス
イライラを落ち着け、リ
ラックスできます。



＜作り方＞

- ①豆腐は1時間以上水切りしておく。たけのこ、しいたけをみじん切り、キャベツは粗みじん切りにする。菜の花はザク切り、人参は1cmほどの厚さに切り、花型に抜く。
- ②豆腐をすりつぶし、みじん切りにした野菜、片栗粉を加えてさっくり混ぜる。
- ③180℃の油に②をスプーンですくって落とし、まわりがきつね色になるまで揚げる。揚げたがんもどきは油を切っておく。
- ④だしを火にかけ、人参を水から茹でる。人参が柔らかくなったらみりん、しょうゆを入れ、がんもどき、菜の花を加えて一煮立ちしたら火を止める。

＜ポイント＞

菜の花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、キャベツに含まれるビタミンUは抗潰瘍因子で、ストレスが溜まりやすいこの時期の胃を守ってくれます。

にんじんに含まれるビタミンAは皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあり、花粉症などで傷んだ鼻の粘膜や顔の皮膚を改善へ導いてくれます。

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