

『食で応援』 第4回目 旬の食材

今年度最後の食材です。
野菜を中心に
セレクトしてます(*´ω`*)



栄養素が豊富な今が旬の食材 色々な調理法に自身でチャレンジしてみましょう！

パール柑	果肉が真珠のように美しいと言われる果物でさっぱりとした甘味と上品な酸味が特徴です。ビタミンCが豊富です。
ちぢみ小松菜	冬の品種葉が厚く色味も濃ゆく甘味が強め。歯触りがよく食感があります。下茹でなく色々な料理につかえます。カルシウム、ビタミンC、鉄、リン、食物繊維も豊富なお野菜です。
里芋 白	カリウム、食物繊維、ビタミンC、ビタミンB1、銅、マグネシウムなど豊富 ねばねば効果で血糖値の上昇予防にも◎カリウムも豊富で浮腫み改善にも効果あり
キャベツ	ビタミンC、食物繊維、胃腸を整えるキャベジンが豊富。生野菜として食べたり、熱に弱いので汁物に入れてスープも飲み干す食べ方をすると栄養素が全て摂れます。外側の葉、茎にはビタミンCが多いので無駄なくたべましょう！
レンコン	ビタミンC、食物繊維、カリウム、タンニンも豊富です。タンニンは咳や喉の痛みに効果的で炎症をおさえる消炎効果抗酸化作用があります。
白菜	ビタミンA、カリウム、食物繊維他の様々な健康効果があります。
大根	カリウム、ビタミンC、葉酸など豊富 消化酵素の働きもあり胃もたれ胸やけの予防にも◎ 皮の部分は栄養素が多いのできんぴらにしてたべましょう！ 生サラダや干して切り干し大根にすると更に栄養化がアップしますよ。

鶏ミンチ(むね)	たんぱく質が豊富でビタミンB群も豊富！アスリートには欠かさず食べて欲しいお肉。 レンコン、こんにゃくと一緒にきんぴらやオムレツの中に入れても美味しく食べれます。
スパイスもも肉	たんぱく質 贅沢に1本 豪快に食べてくださいね(*´ω`*) スパイスが食欲増進させます！
豚切り落とし	豚肉に含まれるビタミンB1が豊富 疲労回復効果もある為 積極的に食べて欲しい食材 ビタミンB1の吸収率をあげ効率よく栄養補給できるため 野菜類と一緒に摂りましょう。
鶏ガラ	タンパク質源でもある鶏肉 ガラでだしを取りスープを作りましょう。骨から溶け出した汁には コラーゲンも含まれているため関節靭帯にも必要な栄養が補えますよ。
角こんにゃく	食物繊維、カルシウム、カリウム、鉄の栄養素があり、野菜、肉などと一緒に摂りましょう。（きんぴら、お味噌汁など）
麴2種（生姜麴） （生姜醤油麴）	アスリートにピッタリの必須アミノ酸、ビタミンB群、ミネラルも豊富 疲労回復効果、栄養素の吸収を促進し免疫力向上、 腸内環境を整える、抗酸化作用も期待できます。お肉や魚などを漬けて込んで調理しましょう。
粒入りあまおう 苺ジャム	パン、ヨーグルト、クラッカーなどに。 手軽に糖質、ビタミンCを補えるので補食や朝食にオススメです、
菜花 （おいしい菜）	ビタミンC、カルシウム、カロテン、鉄分、食物繊維が豊富で 今が旬のこの時期だけのお野菜◎アスパラガスに似た 甘味ほろ苦さもありシャキシャキとした食感です。ビタミンCは野菜の中でもトップクラス！！
	※パスタ、炒め物、おひたしなど お湯を沸かし少し塩をいれ1分程茹でお浸しへ 炒め物はそのままok!

★菜花の肉巻き★

- ・菜花
 - ・豚肉
 - ・塩胡椒
- ◎醤油 砂糖 酒 みりん



※塩ゆでする 茎から葉の順番にいれる
ざるにあげ粗熱を取り水気をきる
6センチ位の長さに切る

☆豚肉で巻き塩胡椒を振る
フライパンで焼き ◎で絡める

★レンチン大根煮★

(豚肉でも◎)

- ・大根を1cmに切る
- ・耐熱容器いれ鶏ミンチをいれる
- ・砂糖、醤油、酒、みりんを
加え全体的に軽く混ぜる
- ・ふんわりラップをかける
600wで10分加熱する
- ・予熱放置して柔らかくなれば出来
上がり(*´ω`*)



★菜花シーチキンサラダ★

- ・上記の※と同じ

☆水気を切りシーチキンとあえる
(お好みでマヨネーズ大さじ入れても◎)



★菜花のオリーブオイル醤油和え★

- ※と同じ
- ☆オリーブオイルと醤油で和える



菜花のかき揚げもオススメです(*´ω`*)

★ミンチとレンコンきんぴら★

