

2015年4月24日(金)

調理時間

15分

クリスマスラザ多治見健康料理教室 61

春菊としそのハンバーグ

春菊が苦手な人でも食べられます <材料> 4人分



鶏むねひき肉 400g

春菊 4本

青じそ 8枚

ピーマン 1個

塩・こしょう 少々

サラダ油 小さじ1

A { 砂糖 大さじ2
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1

1. 春菊は葉の部分だけを細かく刻む。しそも同様にする。
2. ピーマンは付け合せでお好みに切る。
3. ボウルに鶏むね肉・①を入れ、塩・こしょうをし、よく混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、形を整えた③を入れ焼く。
5. Aを合わせて④に入れ、味を絡ませる。
6. 更にピーマンを加えて火を通し、器に盛る。

1人分 エネルギー 247kcal

脂質 12.7g

塩分 1.4g

調理時間

10分

人参ドレッシングサラダ

特製βカロテンドレッシングです



〈材料〉 4人分

レタス 150g

新玉ねぎ 1/2個

りんご 1/2個

くるみ 15g

人参 50g

おろしにんにく 小さじ1/2

オリーブ油 大さじ5

レモン汁 大さじ1

砂糖 5g

塩 小さじ1/2

A

1. レタスは洗ってちぎる。新玉ねぎは薄切りにする。りんごは皮ごといちょう切りにする。
2. 人参はすりおろし、Aを合わせてよく混ぜ、ドレッシングにする。
3. 皿に①を盛り、くるみを飾り、ドレッシングをかけていただく。

1人分 エネルギー 209kcal

脂質 17.8g

塩分 0.6g

レシピ作成：日本食糧新聞社

本日のテーマ：アレルギー予防！

アレルギーとは…

- ・入ってきた異物に体が敏感に反応し、体に悪い影響を与えてしまうことです。
- ・アレルギーは免疫と関係しています。免疫は自分の体に入ってきた異物から体を守る仕組みを持っています。病原体が体の中に入ってきてても、回復したり、症状が出なかったりするのには免疫の仕組みのおかげです。
- ・食べ物については、原因・症状により何が良いか一概に言えません。多数の人が効果を感じたり、改善が確認された食材があります。

免疫活性を維持する成分と食材！

- 乳酸菌（腸管免疫を整える）ヨーグルト・キムチ・味噌
- βカロテン（皮膚・粘膜を健康に保つ）春菊・人参・にら・しそ・海苔・わかめ・菜の花
- ビタミンC（好中球活性維持）ブロッコリー・キャベツ・抹茶・みかん・ピーマン
- ビタミンB₂（細胞の再生）椎茸・ひじき・生わらび・海苔・わかめ
- 食物繊維（腸管免疫を整える）きくらげ・ごぼう・えのき・大豆・れんこん・こんにやく
- 亜鉛（免疫力の保持）あじ・さんま・カキ・いわし・ごま
- セレン（免疫力の保持）えび・さば・卵黄・鯛
- ムチン（免疫機能を高める）里芋・長芋・山芋・なめこ・オクラ・れんこん

抗アレルギー・抗炎症作用を持つと言われる食材

ピーマン・しそ・春菊・パセリ・えごま・玉ねぎ・エシャロット・生姜・ブロッコリー・ブロッコリースプラウト・わさび

くるみ・大豆・味噌・きな粉

抹茶・ミント・カモミール

青魚・海苔・昆布・ひじき・わかめ・もずく

りんご・ゆず・すだち・みかん・シークワサー

アマニ

☆いずれも原因・症状により、その効果は一概に言えませんが、良いからと言って過剰に食べないようにします。

☆加工食品は、材料が不明瞭だったり、原因となる食品が含まれる可能性があるので避けます。

☆油なども単一材料を選ぶようにします。

【メ モ】

