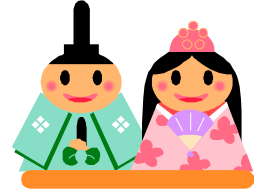


春野菜の栄養

●グリーンピース	
栄養素	食物繊維、たんぱく質、ビタミンB1、B2、C、鉄、カリウム、カロチン、
効用	便秘を解消、ダイエットに。(食物繊維) コレステロールの吸収を妨げ、体外へ排出。(食物繊維)
memo	さやえんどう→スナップえんどう→グリーンピースと、豆が大きくなるほど、ビタミンC、カロチンは減少しますが、 グリーンピースは食物繊維が豊富で、豆の中ではトップクラス。 サヤから出すと味がどんどんおちるので、使う直前にサヤから出す。
●えんどうまめ	
栄養素	ビタミンC、ビタミンB1、B2、カロチン、食物繊維、カリウム、鉄
効用	美容に…。メラニンの生成を抑えてシミ、ソバカスを防ぐ。皮膚にツヤがない時など。(ビタミンC、カロチン、ビタミンB群) 免疫力を高め、風邪を予防。(ビタミンC、カロチン、ビタミンB群)
memo	さやえんどうは生育の途中で摘み取られるので、ビタミンCが特に豊富。 100gで1日の所要量の半分かまえます。
●春きゃべつ	
栄養素	ビタミンC、U(キャベジン)が豊富。カリウム、カルシウム、食物繊維
効用	胃腸の調子を整えます。胃粘膜を強化し、傷ついた胃を修復。(キャベジン) 肝臓の解毒作用を助けます。二日酔いに…。(キャベジン) 免疫力を高め、風邪を予防。(ビタミンC) 美容に…。メラニンの生成を抑えてシミ、ソバカスを防ぐ。皮膚にツヤがない時など。(ビタミンC)
memo	ビタミンC、Uは加熱するとこわれるので、生食が効果的。加熱するときはスープなどにして汁ごと食べるとよい。 芯の部分に多くビタミンCが含まれています。 芽キャベツ(旬は秋から春！冬の緑色野菜)はビタミンCが普通のキャベツの3倍。 油による胃もたれを防いでくれるので、豚カツやフライなどに添えるとよい。
●菜の花	
栄養素	カロチン、ビタミンB1、2、C、E、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維
効用	それぞれの栄養素が豊富にバランスよく含まれていて、 栄養価の高い野菜。 免疫力を高め、風邪を予防。(カロチン、ビタミンC) 肩こり、 イライラ 、骨粗しょう症を予防。(カルシウム)
memo	ビタミンCは水溶性なので、ゆで過ぎたり、水にさらし過ぎるとビタミンCが流れ出すので、注意です。 加熱により、カロチンもやや減少しますが、油脂と一緒にとるとカロチンの吸収率が高まります。
●アスパラガス	
栄養素	ビタミンB1、B2、E、カリウム
効用	新陳代謝を促し、 スタミナをつけて、疲労回復 (アミノ酸のひとつのアスパラギン酸、ビタミンB1) 利尿作用。(アスパラギン酸) 毛細血管を強くし、動脈硬化や高血圧を予防。(穂先に豊富なフラボノイドの一種、ルチン)
memo	
●新玉ねぎ	
栄養素	目にしみる辛味成分の 硫化アリル 、カリウム
効用	血液をサラサラに 。(硫化アリル) 動脈硬化の予防。(硫化アリル) 慢性疲労、肉体疲労。(硫化アリルがビタミンB1の吸収を高める)
memo	硫化アリルは水にさらすと流れ出てしまうので、酢を使って辛味をやわらげるようにした方が、効果が期待できる。

2月26日 サラダバーメニュー



●菜の花ともやしの辛子和え

【材料】 菜の花 もやし 辛子醤油

【作り方】 ① 菜の花は塩茹でにし、冷水につけ、水気を絞る。

② もやしも茹でてザルにあけ、手早く冷ます。

③ ①と②を合わせ、辛子醤油で食べる直前に合える。

* 合えてから時間が経つと水分が出るので、食べる直前に合えましょう。

●さやえんどう、グリーンピース、キャベツのサラダ

【材料】 さやえんどう グリーンピース(またはえんどう豆) キャベツ パスタ
ドレッシング(塩・白胡椒・マヨネーズ・ヨーグルト)

【作り方】 ① さやえんどうは筋を除き塩茹でにする。

② グリーンピースも塩茹でにする。

③ キャベツは一口大に切り、塩茹でにする。

④ パスタは表示時間通りに茹でる。ザルにあけて水気を切り、オリーブオイルを回しかけておく。

⑤ ①～④を合わせ、塩白胡椒で味付けする。

⑥ マヨネーズとヨーグルトは1:1の割合で混ぜ、⑤をあわせる。

●韓国レタスサラダ・なめたけソースかけ

【材料】 レタス類 韓国のりのふりかけ

なめたけソース(なめたけ瓶詰め・ホールコーン・ごま油)

【作り方】 ① レタス類は小さめにちぎり、水につけてパリッとさせ、水気を切る。

② なめたけ瓶詰めとホールコーン、ごま油を合わせなめたけソースを作る。

③ ①に②をかけ、韓国のりのふりかけをトッピングする。

●白菜とフルーツのサラダ

【材料】 白菜 レーズン 洋梨缶詰 塩

ハーブドレッシング(オリーブオイル・酢・塩・胡椒・砂糖・好みのハーブ)

【作り方】 ① 白菜の葉は一口大に、芯は3cm角のそぎ切りにする。

② 白菜は1%の塩でもみこみ、しんなりさせ、水気を絞る。

③ レーズンはぬるま湯で戻し柔らかくする。

④ 洋梨は1cmの角切りにする。

⑤ ②～④を合わせて、ハーブドレッシングをかける。