

旬の食材を使ったレシピ

青梗菜としめじの胡麻ポン酢 (2人前)



チンゲン菜としめじをたっぷり使った一品です。
チンゲン菜も栄養価が高く、β-カロテンやビタミンCも豊富です。
おかずをもう1品ほしいというときにいかがでしょうか！

作り方

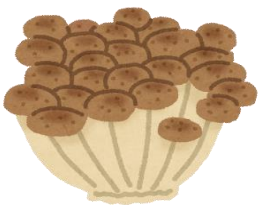
- 1、チンゲン菜を茹でます。茹でたらザルにあげて冷ましておきます。冷めたら食べやすい大きさに切り、軽く絞って水分をきっておきます。
- 2、にんじんは千切りにします。しめじは石附を切り落としてほぐしておきます。
- 3、にんじんとしめじをサッと茹でます。ザルにとって冷まします。
- 4、ボールに1と3の材料と、Aの調味液を合わせて和えたら出来上がりです。

| 材料 | 分量 |
|----------|-------|
| チンゲン菜 | 1 株 |
| にんじん | 15 g |
| しめじ | 100 g |
| A ポン酢 | 大さじ2 |
| すり胡麻 | 小さじ1 |



秋の旬の食材

しめじ



しめじは、10月下旬から3月頃が旬のきのこです。味にくせがなくうま味成分が含まれているので、炒め物や酢の物、鍋物などしめじが入ると美味しさがアップして、和洋中どんな料理にも使えて人気があります。一般的にスーパーなどで手に入るものは「ぶなしめじ」という種類で、野菜や果物から摂取するのが難しい**ビタミンD**、疲労回復に効果的な**ビタミンB群**が豊富に含まれています。βグルカンというきのこに含まれる食物繊維の一種は**免疫力を高める効果があるため、風邪の予防やガンを抑制する効果などがあります。**

「血圧が高いときの食事はどうしたらいい?」「食事療法が知りたい」など食事でご気になることがあれば、当院の管理栄養士に気軽にお声をかけてください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます!

