



旬の食材を使ったレシピ

小松菜とツナの卵炒め (2人前)



旬の小松菜とツナ、卵を使った一品です。
小松菜はビタミンやミネラルをバランス良く含む緑黄色野菜です。鉄分やカルシウム、βカロテンが豊富な上にたんぱく質と脂質で栄養価の高い一品となっています。
貧血予防と免疫力アップも期待されます！

作り方

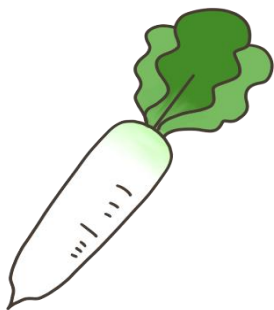
- 1、小松菜は洗って食べやすい大きさに切ります。にんじんは短冊切りにします。
- 2、ツナ缶は油をきります。卵は溶いておきます。
- 3、フライパンに油を熱し、溶き卵を半熟程度に炒めて皿に取り出しておきます。
- 4、熱したフライパンに油をいれ、1の小松菜とにんじんを炒めます。火が通ったら2のツナ缶と3の卵、Aの調味料を入れ、サッと炒めたら完成です。

材料	分量
小松菜	150 g
ツナ缶	半 缶
卵	1 個
油	少々
A	
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1



冬の旬の食材

大 根



大根は、12月下旬から3月頃が旬で、旬の大根は甘味があってみずみずしく、やわらかいのが特徴です。表面にツヤがあり持ったときにずっしりと重さを感じるもの。また、ひげ根が少なく、葉もみずみずしく色鮮やかなものを選ぶと良いでしょう。
大根をすりおろすことで、生成されるイソチオシアネートには、抗酸化作用があり、がんや動脈硬化を予防する効果が期待できます。イソチオシアネートは蒸発しやすい成分なので、時間が経つと辛味が飛んでしまいます。食べる直前に大根をすりおろすと良いでしょう。



「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！

