

まごはやさしいわ×旬の食材

「まごはやさしいわ」とは、毎日取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字をとったものです。豆、ごま、発酵食品、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも、わかめ(海藻)の8つの食材をそれぞれ紹介しながら、旬の食材をあわせたレシピを紹介していきます。

まごはやさしいわ食材:「ご」ごま

ごまには、特有の成分セサミンを始め、リノール酸とオレイン酸などの不飽和脂肪酸が含まれています。これらの脂肪酸は血液をサラサラにし、悪玉コレステロールを抑制するといわれているので健康維持に効果的です。また、食物繊維や抗酸化作用の強いビタミンEも豊富です。今回はごまの栄養を吸収しやすい、「練りごま」を使ったレシピです。



夏の旬食材:きゅうり

きゅうりの約95%は水分で、水分の代謝を促すカリウムも含まれていることから、熱中症対策にぜひ食べてほしい野菜の1つです。薬膳でも「清熱」という体にこもった余分な熱を冷ます食材です。しかし、屋内でクーラーにあたって過ごすことが多い場合は、長ねぎ、生姜などの身体を温める食材と一緒に摂るのがおすすめです。



きゅうりと切干大根の坦々風サラダ

<材料>

【4~6人分】

きゅうり	2~3本	切干大根	20g
食塩	ひとつまみ	トマト	大2個

A:豚ひき肉5g	150g	C:練りごま	大さじ1
A:長ねぎ	10cm分(約1)	C:砂糖	小さじ1
A:生姜	5g	C:しょうゆ	小さじ2
A:ごま油	小さじ1	C:酢	大さじ1/2
B:みりん	小さじ2		
B:酒	小さじ2		
B:鶏がらスープの素	小さじ1		



<作り方>

- きゅうりは千切りにし、食塩を加えて5分以上おき、水気をしぼる。切干大根は多めの水で約20分戻し、水気をしぼっておく。トマトは薄くスライスする。
- Aの材料をフライパンにいれ、中火で炒める。豚肉の色が変わってきたら、Bの調味料を加える。Cの調味料をあらかじめ混ぜておき、豚肉の色が完全に変わったらCの調味料を加えて全体をよく混ぜる。
- ボウルにきゅうりと切干大根を入れ、2が温かいうちに加えて混ぜ合わせる。
- トマトをお皿にしき、3を盛り付けて完成。お好みでラー油をかけてお召し上がりください。(3)まで作っておき、食べる直前まで冷やしておいても美味しいです。冷蔵庫で3日程保存できます。

~栄養指導・相談承ります~

食生活全般に対し、管理栄養士から指導・アドバイス致します。

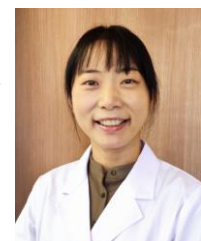
*毎週火・木曜日 10:00~15:00

*所要時間 30~60分

*費用 1回 1,100円(税込)

*薬局オリーブファーマシー、オリーブ健康館、伊奈オリーブ薬局の中から、ご希望の場所で受けられます。

ご予約・048-764-2567(オリーブ健康館)



管理栄養士・石井優子

国際中医薬膳師

ホームメイド協会・ケーキ講師

熊谷市出身。趣味はお菓子作りと食べ歩き。