

・みそ風味豆腐グラタン

【材料】(2人分)

木綿豆腐	1パック
みそ	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1/2
ピザ用チーズ	20g

【作り方】

- ①豆腐をボウルに入れ、フォークなどで粗めにつぶしマヨネーズとみそを加えて混ぜ合わせる
- ②耐熱用の器に①を入れ、チーズのをセオプントースターで焼き色がつくまで5分ほど焼いたら出来上がり



・ごごみのきな粉和え

【材料】(2人分)

ごごみ	100g
きな粉	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	ひとつまみ

【作り方】

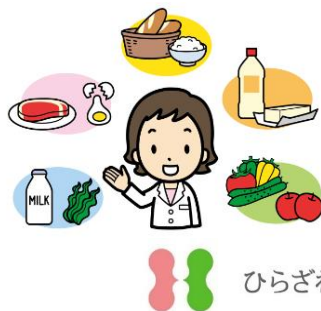
- ①鍋にお湯を沸かし、塩ひとつまみを入れ、沸騰したら水洗いしたごごみを入れ、鮮やかな緑色になるまで1~2分茹でて水気を切っておく
- ②ボウルにきな粉、砂糖を入れて混ぜあわせ①を入れて絡めれば完成



栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー701kcal たんぱく質41.6g 脂質23.6g 食物繊維6.1g 塩分2.1g

1日合計：エネルギー1620kcal たんぱく質85.1g 脂質43.7g 食物繊維16.1g 塩分7.8g



ひらざわ内科ハートクリニック

Hirazawa Heart clinic



キノシタレシビ



栄養の基礎知識

季節の味 山菜

山菜とは、一般的に野山、水辺に自生し食用になる植物を指します。山菜を食べる習慣は縄文時代からあったそうです。また、日本最古の歌集である『万葉集』にはいろいろな山菜・野草が歌われています。江戸時代になると乾燥や塩蔵などの保存方法が工夫され飢餓時の食料としても利用されてきました。山菜は古くから日本人の食文化と密接に関わってきた貴重な存在といえますね。

栄養成分は？

山菜の栄養成分は野菜類と同じで、タンパク質や脂質は少なく食物繊維が多く、種によって異なりますが、ビタミンCやミネラルが豊富なのも特徴です。山菜独特の「アク」の成分は、シュウ酸、タンニン類、ポリフェノール類など様々ですが、苦味、えぐ味、渋味などの不快な味を持っていたり、変色を早めるなど都合の悪い成分という点で共通しています。アク抜きに用いる液は、食材によって使い分けられていて、例えばワラビ、ゼンマイは木灰や重曹を溶かした液を用い、ウドは水、タケノコは米ぬかや米のとぎ汁が使われます。アク抜きをした場合、水溶性のビタミンやミネラル、ポリフェノールなどが失われてしまいます。ワラビには、ブタキロサイドという天然毒が含まれることが分かっており、調理する場合は丁寧にあく抜きが必要です。重曹などを使ってあく抜きをすることにより、そのほとんどが除かれるため、通常の食用頻度では問題ないといわれています。

山菜によっては苦みが強いもの、そうでないものがあります。苦みの強いフキノトウやタラの芽はてんぷらがおすすめです。油で揚げることで苦みが和らぎます。ワラビやセリなどは重曹水で苦みが薄れるのでお浸しや和え物に向いています。また、苦みがそれほど強くないウドは水にさらし酢の物にするとシャキシャキした食感が楽しめます。コゴミやウルイなどの苦みがほとんどないものは、さっとゆでてサラダにして食べると香りも高く、春を感じられます。これから本格的に出回る山菜。香りや苦みに応じた調理法で野山の春をおいしくいただきましょう。ただし、野草の中には死に至らしめるような強烈な毒草もありますから、やみくもに食べてみるというのは、非常に危険な行為です。

山菜採りを楽しみをしている人も多いですが、草木も命をいただくことに変わりないので、むやみに採取せず、必要な部分を必要な量だけいただく。そしてなによりも根こそぎ採取しないということ。山菜採りを楽しむ時も自然に感謝する気持ちを忘れずにルールは守りたいですね。

<朝食> ・パン・サラダチキンのトマトスープ ・れんこんのピリ辛甘酢漬け

・パン

・レンジでチン！サラダチキンのトマトスープ

【材料】(2人分)

サラダチキン	1パック	40g
ミックスベジタブル(冷凍)		200ml
無塩トマトジュース		150ml
水		小さじ1/2
コンソメ(顆粒)		少々
こしょう		



【作り方】

- ①サラダチキンを手でさき、ミックスベジタブルと共に2等分して、それぞれスープカップに入れる
- ②無塩トマトジュース、水、コンソメ、こしょうもそれぞれ2等分して①に加える
- ③ラップをして600Wのレンジで1カップにつき約3分温まるまで加熱し混ぜる

・作り置き れんこんのピリ辛甘酢漬け

【材料】 (2人分)

れんこん	1節
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
Aしょうゆ	大さじ1
A酢	大さじ1
A砂糖	大さじ1
Aおろしにんにく	小さじ1/2
A白ごま	適量
A赤唐辛子(輪切り)	適量
A小ねぎ(小口切り)	適量



【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、5mmの半月切りにしポリ袋に入れて片栗粉をまんべんなくまぶす
- ②フライパンに油をひいて中火で熱し、①を両面こんがり焼く
- ③保存容器にAを入れて混ぜ②を並べて入れ、一晚漬けたら完成

栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー346kcal たんぱく質19.6g 脂質6.0g 食物繊維4.6g 塩分3.4g

<朝食> ・中華あんかけごはん ・スムージー

・中華あんかけごはん

【材料】 (2人分)

ごはん	360g
小松菜	2株
人参	1/4本
ぶなしめじ	90g
玉ねぎ	1/4個
シーフードミックス	100g
しょうが	1/2片
酒	小さじ2
A鶏ガラスープの素	小さじ2
Aしょうゆ	小さじ1
Aオイスターソース	小さじ1/2
A塩	少々
Aこしょう	少々
水溶性片栗粉	適量
ごま油	小さじ2



【作り方】

- ①シーフードは熱湯にくぐらせ解凍しておく
- ②小松菜は4cm程に切り、玉ねぎは1cm幅のくし形切り、人参は短冊切り、しょうがはせん切りにする。しめじは房をほぐす
- ③フライパンに小さじ1のごま油を熱し、①を炒め酒をふり次に②を入れ、しんなりしたらいったん取り出す
- ④フライパンに、水1/2カップとAを入れ煮立ったら③を戻し入れて加熱し、馴染んだら水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れ仕上げる
- ⑤器にごはんを盛り④をかける

・スムージー

【材料】

キウイ	2個
プレーンヨーグルト	150g
牛乳	200ml

お好みではちみつを加えてもおいしくいただけます



【作り方】

- ①キウイフルーツは皮をむき輪切りにする
- ②①とヨーグルト・牛乳をあわせてミキサーにかける

栄養成分値(1人分)

昼食合計：エネルギー573kcal たんぱく質23.9g 脂質14.1g 食物繊維5.4g 塩分2.3g

<夕食> ・ごはん ・さわらの菜種焼き ・みそ風味豆腐グラタン ・こごみのきな粉和え

・ごはん

・さわらの菜種焼き

スナップエンドウ添え

【材料】 (2人分)

さわら切身	2切
(醤油、酒で下味をつける)	
Aたまご	1個
Aマヨネーズ	小さじ1
スナップえんどう	60g

【作り方】

- ①Aを混ぜ、とろみのある炒り卵を作る
- ②さわらをグリルで焼き、①のをせて仕上げ焼する
- ③スナップエンドウをゆでて添える

