

「旬」の食材をたくさん食べて免疫力アップ 病気に負けないカラダをつくらう!!

食材が一年で最もおいしく、栄養価が一番高い時期のことを「旬」と言います。
旬の食材はよいことだらけです!!

旬の食材がもたらす身体への効果やメリット

CHECK



旬の食材は身近なスーパーなどで入手しやすい環境であり、かつ栄養価が高いため摂取する食材として適しています。



旬の食材はうま味や香りが強いため、少ない調味料でもおいしく食べられ、塩分や糖分などの摂りすぎを抑えてくれます。



春の旬の食材ってどんなものがあるの？

食材	栄養	効能	効率よく栄養を摂るには？
春キャベツ	・ビタミンC ・キャベジン ・カルシウム ・カロテン	・胃腸の調子を整える ・美肌効果	ビタミンC、キャベジンは熱に弱くかつ水溶性です。 葉が柔らかいので、サラダや千切りキャベツとしてそのまま食べると良いです。
アスパラガス	・アスパラギン酸 ・ビタミンB1・B2 ・ビタミンC,E ・ルチン	・疲労回復、スタミナ増強 ・代謝を活発にする ・毛細血管の強化 ・抗酸化作用	茹でて食べるなら根本だけ先に入れてから全体を1分程度で。 水溶性ビタミンを含んでいるので、茹でるよりも炒める方が栄養はたくさん摂れます。
ニラ	・硫化アリル ・ビタミンB2、C ・カロテン ・カリウム	・糖質代謝の促進 ・血行を良くする(体を温める) ・胃腸の働きを助ける	硫化アリルは根元に多く含まれているので、切り落とすのは少しだけにしましょう。 ビタミンB群を含むレバーと一緒に炒めるとレバーの栄養吸収率がアップします。



「旬」の食材を使った おすすめ簡単レシピ



春キャベツの漬物



材料

春キャベツ	1/8
塩昆布	少々
塩	小さじ1/2
味の素	少々
鶏ガラ顆粒	小さじ1

作り方

1. キャベツを食べやすい大きさに切ります。
2. ビニール袋に全ての材料を入れて軽く振ります。
3. 半日、冷蔵庫で保管
4. お好みですりゴマ、カツオ節をかけて出来上がり。

アスパラガスと人参のサラダ



材料(2~3人分)

アスパラ	2~3本
人参	1本
玉ねぎ	1/4
☆砂糖	小さじ1
☆すりゴマ	小さじ1
☆ポン酢	大さじ1
☆マヨネーズ	大さじ1

作り方

1. 人参とアスパラは食べやすい大きさに切ります。
(長さは各2~3cm、厚みは5mmの細切り)
2. 塩少々を入れた鍋で人参とアスパラを柔らかくなるまで茹でて冷水で冷やしておきます。
3. 玉ねぎは、繊維を切るように横向きの薄切りにします。水に浸し、しっかりと水切りします。
4. 野菜と☆を混ぜ合わせたら出来上がり。

甘辛レバニラ炒め



材料(3~4人分)

レバー	400g
ニラ	1束
もやし(あれば)	1パック
しめじ(あれば)	1パック
牛乳	少々
片栗粉	少々
ゴマ油	少々
☆しょうゆ	大さじ4
☆料理酒	大さじ4
☆砂糖	大さじ2
☆ニンニク	大さじ1
☆しょうが	大さじ1

みじん切りorチューブ

作り方

1. レバーを一口大にカットして、牛乳に10分程度浸けて臭みをとります。
 2. レバーを水でさっと流して水気を切り、片栗粉をまぶして絡めます。
 3. レバーをゴマ油で炒めて火を通します。
 4. ニラ、もやし、しめじなどの食材を加えて一緒に炒めます。
 5. 調味料☆を合わせ、回しかけます。
味がついたら出来上がり。
- ※食材の量に応じて調味料は調整する

ココロとカラダを健康に
ぜひお家で作ってみてくださいね♪