管理栄養士直伝!
Healthy Recipe

食べすぎ・飲みすぎの体を回復させるメニュー

1人分
422kcal 塩分4.2g
(つゆ含む)

鍋焼きうどん

材料(2人分)

ほうれんそう	1/2束
塩	少々
長ねぎ	1/3本
しいたけ	4個
うどん(ゆで)	2玉
A だし	600〜800cc
A しょうゆ	大さじ3〜4
A みりん	大さじ2
A 酒	大さじ2
A 塩	適量
卵	2個
かまぼこ	4枚
一味唐辛子	適量

作り方

1. ほうれんそうは塩入りの湯で下茹でし、長さを切りそろえる。長ねぎは斜め切り、しいたけは軸を切り、飾り切りをする。うどん(ゆで)は水でほぐしておく。鍋にAをすべて入れ火にかけ、うどんつゆを作る。
2. 土鍋(1人用)にうどんつゆ1/2量とうどん1玉を入れ、長ねぎとしいたけ(各1人分)を盛り付け、火にかける。
3. 煮立ったら、卵を割り入れ、ほうれんそう、かまぼこ(各1人分)を盛り付け、煮込む。
4. お好みで一味唐辛子をふる。

注目 ほうれんそう➡β-カロテン

緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンは生活習慣病予防に役立ちます。また、体内で必要に応じてビタミンAに変換され、皮膚や消化管などの粘膜を健康に保つ働きもあります。

長芋のさっぱり和え

材料(2人分)

長芋	5cm程度
かいわれ大根	数本
梅干し	2個
はちみつ	小さじ1
ぽん酢	小さじ1

作り方

1. 長芋は皮をむいて角切りにして酢水(分量外:酢小さじ1+水500cc程度)にさらし、かいわれ大根は根元を切り落とす。梅干しは種を取り包丁でたたき、はちみつとぽん酢を加えて混ぜ梅肉ソースを作る。
2. 器に水気を切った長芋とかいわれ大根を盛り付け、梅肉ソースをかける。

1人分
66kcal 塩分1.5g

注目 長芋➡ムチン

長芋に含まれる独特の粘りは、多糖類ムチンによるものです。ムチンは胃腸の粘膜を守り、同じく長芋に含まれる消化酵素アミラーゼとともに消化吸収を助ける働きがあります。

料理制作/鶴田真子(管理栄養士・健康運動指導士)　撮影/愛甲武司　スタイリング/寺門久美子