

# フィットケミカルで免疫カアツプ



1人分  
エネルギー 386kcal 塩分 2.1g

## 菜の花と豚肉のみそ炒めonサラダ

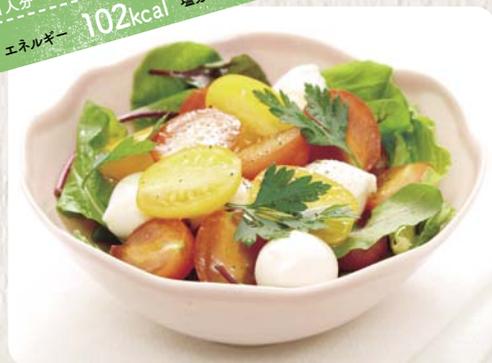
材料 2人分

豚肉（ロース）	200g	A	みそ	大さじ1
塩	小さじ1/3		みりん	大さじ1
こしょう	少々		しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1		水	大さじ1
片栗粉	小さじ2		グリーンレタス	2〜3枚
菜の花	1束	トマト	1個	
にんにく	1片	黒こしょう	適量	
サラダ油	大さじ1/2			

作り方

- 豚肉に塩・こしょうして酒をまぶす。  
(肉が大きい場合は2〜3等分に切る。)
- 菜の花は4〜5cmの長さに切る。1%の塩(分量外。1ℓの水に小さじ2の塩が目安)を入れた湯で菜の花を茹で、水気をしっかりとしぼっておく。※茎部分から茹で、45秒後に花部分を入れる。30秒後に氷水に取り急冷するとちょうどよい。
- フライパンに薄切りにしたにんにくとサラダ油を入れ、弱火で炒める。色が変わったらにんにくだけ取り出す。
- 油が残っているフライパンに片栗粉をはいた①を入れ、中弱火で色が変化する程度に焼く。
- 取り出しておいたにんにくと水気をしぼった菜の花を入れて炒め合わせ、事前に混ぜたAを入れてサッと炒める。
- レタスとくし切りにしたトマトを皿に盛り、その上に⑤をのせる。黒こしょうを振る。

1人分  
エネルギー 102kcal 塩分 0.9g



## カラフルカプレーゼ

材料 2人分

ミニトマト（赤）	10個
ミニトマト（黄）	4個
塩	小さじ1/3
ペビーリーフ	1/2袋
モッツアレラチーズ	50g
イタリアンパセリ	2枝
オリーブオイル	小さじ1
黒こしょう	適量

作り方

- ミニトマトは半分に切り、切り口に塩を振る。
- ペビーリーフの上に①、モッツアレラチーズ、ちぎったイタリアンパセリを盛り、オリーブオイルと黒こしょうをかける。  
※ここでは小さな玉型のモッツアレラチーズを使用していますが、大きめの塊タイプを使用する場合は食べやすい大きさに切ってください。

1人分  
エネルギー 103kcal 塩分 0.1g



## 春のベリーベリースムージー

材料 2人分

いちご	8粒
ブルーベリー	8粒
ラズベリー	5粒
牛乳	50ml
砂糖	大さじ1/2
氷	2〜3個

作り方

- いちごはヘタを取り除く。
- すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜる。
- 好みでラズベリー(分量外)をピックに刺して飾る。

## いろいろなフィットケミカルをとって健康に！

フィットケミカルとは「phyto=植物」「chemical=化学」という意味で、植物が紫外線、有害物質、害虫、外敵などから自身を守るために作り出す物質の総称です。5大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)以外の、第7の栄養素といわれ、注目を集めています(第6は食物繊維)。

フィットケミカルは、野菜、果物、穀類、豆類などの植物に、色、香り、苦味、辛味などの成分として存在しており、全部で数千種類存在するともいわれています。これらフィットケミカルを含む食材を摂取することで、免疫力向上、抗酸化作用、血糖値の改善、疲労回復、生活習慣病予防、美肌効果等、さまざまな健康効果が期待できます。食材によって効果が違うので、毎日違う野菜を選び、できる限り毎食取り入れるとよいでしょう。とはいえ、食事はバランスが肝心。肉・魚・卵等のたんぱく質、白米やパンの炭水化物も一緒に摂取しましょう。