

酵素が豊富な新鮮野菜で イキイキ元気な毎日を

1 人分
エネルギー ……309kcal
塩分……………2.3g



冷しゃぶ・サラダ風

さっぱりしていて栄養バッチリ
野菜たっぷりのメインディッシュ

材料 (2 人分)

豚肉 (しゃぶしゃぶ用) …… 200g
酒 …… 大さじ 1
レタス …… 6 枚
紫キャベツ …… 1 枚
ベビーリーフ …… 1/4 袋
かいわれ大根 …… 1/4 パック

しょうゆ …… 大さじ 1 と 1/2
A 茹で汁 (作り方①) …… 大さじ 1
レモン果汁 …… 大さじ 1/2
砂糖 …… 小さじ 2
豆板醤 …… 小さじ 1/3

作り方

- ① 豚肉に酒をふってしばらく置く。沸騰した湯 (分量外) で、1 枚ずつさっと茹でる。
- ② 皿に、ちぎったレタス、千切りにした紫キャベツ、ベビーリーフを敷き、①をのせる。合わせたAを回しかけ、根の部分を切ったかいわれ大根を添える。

知っておくと便利

肉を茹でた後の湯は捨てずに、アクを取ってからみそ汁のだし汁などに使うとおいしく利用できます。

1 人分
エネルギー ……51kcal
塩分……………0.6g

材料 (2 人分)

セロリ (茎) …… 1 本
塩 …… 小さじ 1/4
パイナップル (可食部) …… 50g
しょうが …… 5g
オリーブオイル …… 大さじ 1/2
レモン果汁 …… 小さじ 1/2
こしょう …… 適量
赤チコリ …… 5 枚
チャービル …… 適宜

※缶詰のパイナップルは加熱されていて酵素が失活しているので、生パイナップルを使用しましょう！

作り方

- ① セロリは筋をピーラーで取り除き、繊維を断ち切る方向に斜め薄切りにする。塩をふってしばらく置き、水分をしっかりとしぼる。
- ② パイナップルは皮と芯を取って5mm幅に細かく切り、①と合わせてボウルに入れておく。
- ③ しょうがは千切りにし、オリーブオイルを入れたフライパンに入れ、弱火で加熱する。
- ④ しょうがから細かい泡が出て香りが出てきたら、②に回しかける。
- ⑤ レモン果汁とこしょうをふり、サッと混ぜ合わせて、赤チコリの上に盛りつける。
- ⑥ お好みでチャービルなどのハーブを飾る。

※しょうがは加熱することで風味がやわらかくなり、和えものに合わせやすくなります。

セロリとパインの和えもの

チコリを器風に盛りつけて
シャキシャキといい食感

コラム

酵素は、消化・吸収に使われたり (消化酵素)、新陳代謝などに使われ (代謝酵素)、酵素が活発に働けば、栄養を効率よく吸収でき、デトックス効果やアンチエイジング効果、ダイエット効果なども得られやすくなります。健康で若々しくいるために酵素はとても重要なのです。代謝酵素を食物から摂取することはできませんが、消化酵素は新鮮な生の野菜や果物に含まれていて (食物酵素)、その食品自体を消化しやすしたり、ほかの食品をやわらかくして消化しやすしたりします。消化酵素を食品から積極的に摂ることで、代謝酵素の機能もよくなるといわれています。便利な加工食品ばかりでなく、新鮮な生野菜や果物を意識して摂取するようにしたいものです。