



管理栄養士
Healthy Recipe
直伝!

さびない体で老化を防ぐ

抗酸化物質をたくさん摂って、活性酸素を増やさず、さびにくい体づくりをしましょう。



菜の花としらすの和風ゆずこしょうパスタ



1人分
407kcal 塩分 1.9g

材料 (2人分)

菜の花…………… 1/2束
ミニトマト…………… 4個
スパゲッティ…………… 160g
A おろしにんにく…………… 小さじ1/2
オリーブオイル…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1
ゆずこしょう…………… 小さじ1
しらす…………… 30g

作り方

- ①菜の花は根元を落として半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えスパゲッティを茹でる。茹で上がりが1分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、湯切りした②を加えよく和える。器に盛り、しらすとミニトマトを散らす。



Pick up! しらす / セレン (セレンウム)

ミネラルの一種で、強い抗酸化作用を持っています。ただしサプリメントなどでの摂りすぎは注意が必要です。

調理のコツ!



パスタと菜の花と一緒に茹でる
一緒に茹でることで塩茹での手間が省け、洗いものも減ります。また、パスタと菜の花をひとつのボウルで調味するので、フライパンも不要です。

パプリカのカラフルマリネ



1人分
88kcal 塩分 0.9g

材料 (2人分)

赤パプリカ…………… 1個
黄パプリカ…………… 1個
A 穀物酢…………… 小さじ4
しょうゆ…………… 小さじ2
オリーブオイル…………… 小さじ2
砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ①パプリカ(赤・黄とも)は半分に切って種をとり、グリルまたは網焼きで皮が黒く焦げるまで焼く。熱いうちに皮をむいて、2cm幅に切る。
- ②Aを容器に混ぜ合わせ、①を入れてあら熱が取れたら、冷蔵庫で20分以上冷やす。



Pick up! パプリカ / β-カロテン

色素成分の一種。強い抗酸化作用があります。油と一緒に摂ることで、効率よく吸収できます。

