



元気な肝臓をつくろう!

肝機能を向上させたり、肝臓の働きを助けたりする栄養素を摂りましょう。



簡単フイヤベース



1人分

211kcal 塩分 1.7g

材料 (2人分)

- あさり …… 100g
- えび …… 4尾
- たら(生) …… 1切れ
- たまねぎ …… 1/2個
- にんにく …… 1かけ
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 白ワイン …… 1/2カップ
- A トマト水煮(缶) …… 1/2缶
- 水 …… 1/2カップ
- ローリエ …… 1枚

- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々
- パセリ …… 適量

Pick up! えび/タウリン

飲酒した際にアセトアルデヒドの分解を促進するほか、肝臓の細胞の保護や、胆汁酸の分泌を促し肝臓内の過剰なコレステロールの排出を助けるなどの働きがあります。



作り方

- あさりは砂抜きしておく。えびは背わたをとる。たらに塩をふり、10分ほどおいてキッチンペーパーでふく。たまねぎは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱しにんにくを入れ、たまねぎを炒める。白ワインを加えてアルコールを飛ばし、Aを加えて煮たったら、えび、あさり、たらを加えて7分ほど煮る。塩・こしょうで味をととのえる。
- 皿に盛り、パセリを散らす。

調理のコツ!

たらの水気をふいておく

塩をふって出てきた水気をふきとることで、臭みを取り除きます。



いろいろきのこのバルサミコモリネ



1人分

69kcal 塩分 1.0g

材料 (2人分)

- しめじ …… 1/2パック
- まいたけ …… 1/2パック
- マッシュルーム …… 4個
- ミニトマト …… 4個
- たまねぎ …… 1/4個
- オリーブオイル …… 大さじ1/2
- 白ワイン …… 大さじ1/2
- A 砂糖 …… 大さじ1/2
- バルサミコ酢 …… 大さじ1と1/2
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々
- パセリ …… 適量

作り方

- しめじとまいたけは石づきを落としてほぐす。マッシュルーム、ミニトマトは4等分する。たまねぎは薄切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、しめじ、まいたけ、マッシュルーム、たまねぎを炒める。白ワインを加えてアルコールを飛ばして火を止め、ミニトマトを合わせ、Aで和えて冷蔵庫で冷やす。
- 皿に盛り、パセリを散らす。

Pick up! バルサミコ酢/酢酸

肝臓内の酵素を活性化することで内臓脂肪の燃焼を促し、肝臓を健康的に保つ手助けをしてくれます。

