

脳に効く！ヘルシーごはん

糖質制限ブームでごはんを抜く人が増えていますが、脳にとって糖質は大切なエネルギー源です。不足すると集中力の低下やイライラも。今回は「健康的にご飯を食べる」をテーマに脳が喜ぶごはんレシピ&おかず一品を紹介します。

ほくほく空豆ごはん

1人分
337kcal 塩分0.7g



材料(2人分)

空豆…………… 20粒（約80g） 酒…………… 大さじ1
米…………… 1合 塩…………… 小さじ1/4
白ごま…………… 適量

作り方

- 1 米は手早く研ぎ、1時間程度冷水に浸け水を十分に吸わせたら、ザルで水分をきる。炊飯器に米、酒、塩を入れ、炊飯器の目盛りに合わせ水を加え炊く。
- 2 空豆をさやから出し、黒い部分の反対側に少し切り込みを入れ、塩（分量外）を加えた熱湯（水600ccに対し小さじ1～2）で3分程茹で、水にとって薄皮をむく。
- 3 ごはんが炊きあがったら炊飯器のフタの内側についた水滴を拭きとり、空豆を加えてふんわりと混ぜ、5分程度蒸らせば完成。彩りに白ごまを散らす。

POINT

調理

空豆は大きさによって茹で時間が異なるので、途中で食べてみて少し硬い程度で水にとりましょう。

栄養

空豆はビタミンB1が豊富。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるサポートをするほか、脳に栄養を送り神経機能を正常に保つ働きがあります。



1人分
401kcal 塩分2.8g

鶏肉の柚子こしょう 幽庵焼き

材料(2人分)

鶏むね肉…………… 1枚（300g）
濃口しょうゆ…………… 大さじ3
A みりん…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ2
柚子こしょう…………… 小さじ1
サラダ油…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ1/2
塩…………… 少々
ピーマン…………… 1個
レモン…………… 1/4個
ミニトマト…………… 2個

作り方

- 1 鶏肉は繊維を断つようにして一口大に切り、Aの調味料と一緒に袋に入れて揉み込んだら30分程置き、味を染み込ませる。ピーマンは縦半分に切り種を除き、さらに縦半分に切る。
- 2 フライパンにサラダ油と調味料を軽く拭きとった鶏肉を入れ、フタをして焼く。鶏肉に火が通ればフタをはずし、水分を飛ばしながら焦げないように焼く。
- 3 ピーマンはごま油でサッと焼き、塩で味付けする。レモン、ミニトマトと一緒に盛り付けて完成。



POINT

調理

みりんが入っているため焦げやすいので、先にフタをして火を通し、後で焼き色をつけましょう。

栄養

鶏むね肉に含まれるイミダペプチドという成分は、脳や神経の疲労を回復させるほか、認知症の予防効果も期待できると注目されています。