

メタボ
撃退!

春の恵みで、免疫力を高める

うちごばん



1人分エネルギー
95kcal

塩分
1.4g

1人分エネルギー
310kcal

塩分
1.7g

さわらのソテー・ ラビゴットソース

料理制作/村田 裕子 (料理研究家・管理栄養士)
撮影/松島 均●スタイリング/吉岡 彰子

材料 (2人分)

さわら (切り身) …… 2切れ
オリーブ油 …… 大さじ 1/2
小麦粉、塩・こしょう… 各少々

***ラビゴットソース**
ジャンボピーマン (パプリカ)
…… 赤・黄 各 1/2 個 (各 80g)
たまねぎ …… 1/4 個 (50g)
万能ねぎ …… 2 本 (10g)
ピクルス (甘めのタイプ) …… 1 本 (10g)
オリーブ油 …… 大さじ 1
粒マスタード …… 小さじ 1
レモン汁 …… 大さじ 1
塩 …… 小さじ 1/3
こしょう …… 少々

作り方

- ① ジャンボピーマン、たまねぎ、ピクルスはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② さわらは、全体に塩・こしょう (各少々) をふって小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油 (大さじ 1/2) を入れて中火で熱し、さわらの皮面を下にして並べ、2~3分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして3~4分蒸し焼きにして取り出す。
- ④ フライパンを紙タオルできれいに拭き取り、オリーブ油 (大さじ 1) を入れ、中火で熱し、ジャンボピーマン、たまねぎをしんなりするまでいためる。
- ⑤ ④を火からおろして万能ねぎ、ピクルス、粒マスタード、レモン汁を加えて塩・こしょうで調味する。
- ⑥ 器にさわらを盛り、⑤をかける。

野菜・豆
115g



主役の野菜たち

緑の豆と野菜のスープ

材料 (2人分)

さやいんげん …… 5 本 (25g)
アスパラガス …… 2 本 (50g)
グリーンピース …… 30g
そら豆 (さやから出して) …… 60g
たまねぎ …… 1/4 個 (50g)
にんにく …… 1/2 かけ
バター …… 大さじ 1/2
固形スープの素 …… 1/2 個

主役の野菜たち



野菜・豆
107.5g

水 …… 2 カップ
粉チーズ …… 小さじ 1
塩・こしょう …… 各少々

作り方

- ① さやいんげん、アスパラガス、たまねぎは 1cm角に切る。そら豆は薄皮をむく。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて弱めの中火で熱し、たまねぎ、にんにくをいためる。香りが出て、たまねぎがしんなりしたら、さやいんげん、アスパラガス、グリーンピース、そら豆を加え、全体に油が回る程度にいためる。
- ③ 固形スープの素、水を加え、ふたをして野菜がやわらかくなるまで4~5分煮て、塩・こしょうで調味する。
- ④ 器に盛り、粉チーズをふる。

耳より! 豆知識

緑黄色野菜で免疫力アップを!

緑黄色野菜とは、可食部 100g 当たりのカロテンの量が 600µg 以上の野菜のこと。600µg より少なめでも、食べる機会が多かったり 1 回に食べる量が多い色の濃い野菜は緑黄色野菜とみなし、ピーマンやトマト、さやいんげんなどが仲間入りしています。

緑黄色野菜にはビタミンCやE、カロテンなど、さまざまな抗酸化物質がたくさん含まれています。抗酸化物質は、体内で活性酸素が増えるのを防ぎ、免疫細胞が働きやすい環境を整えます。また豊富な食物繊維は腸内にすむ細菌のバランスを整え、腸の免疫機能を活性化するのに役立ちます。ふだんから免疫力を高めておくためには、良質なたんぱく質とともに緑黄色野菜などをしっかり食べるのが大切です。