



からだよろこぶ



疲労回復レシピ

料理制作・監修=検見崎 聡美

撮影・スタイリング=スタジオ・クラスター



「最近、なんだか疲れやすい」「体がだるい」など、お悩みの人はいませんか。疲れたときに積極的にとりたい食材をふんだんに使った、“疲労回復レシピ”で、元気をチャージしましょう。

鯛とキャベツのこしょう蒸し

疲れた胃腸がほっこり癒やされるたっぷりキャベツと鯛の蒸し物

ピリッと辛みが効いた
あっさり塩味!



1人分

エネルギー225kcal
食塩相当量0.3g

材料(2人分)

鯛(切り身) ……2切れ(160g)	ミニトマト ……10個
キャベツ ……1/4個(250g)	A 白ワイン ……大さじ2
赤唐辛子 ……1本	
オリーブオイル ……大さじ1/2	塩 ……少々
にんにく(つぶしたもの) ……1/2片分	粗びき白こしょう ……適量

作り方

- ①キャベツは大きめのざく切りにする。赤唐辛子は手でちぎる。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて中火にかけ、香りが立ったらキャベツを敷き、その上に鯛、ミニトマトをのせ、Aを加える。蓋をして、弱火で15分ほど蒸し煮にする。
- ③塩を加えて鯛の身が崩れないように全体になじませ、こしょうを振る(お好みでたっぷり)。

疲労回復 ポイント

キャベツ

キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)は、胃腸の粘膜を保護し、胃腸の元気をサポートします。この他にも、消化を助けるジアスターゼや抗酸化作用のあるビタミンCが豊富なキャベツは、疲労回復に欠かせないパワフル食材です。

Profile

けんみざき さとみ ●料理研究家・管理栄養士。赤堀栄養専門学校卒業。料理家である故・滝沢真理氏に師事。独立後は雑誌、書籍を中心に活躍中。初心者でもおいしく作れるレシピが大人気。栄養、健康面に配慮したセンスのよい料理には定評がある。著書には、『いちばんやさしい基本のおかず』(成美堂出版)、『作りおきできる減塩おかず』(女子栄養大学出版部)の他、生活習慣病の予防をテーマとした多数の書籍を手掛ける。