なぐ実践できる!

お手軽 (vol.8

短い時間で簡単に作ることができる 健康レシピをご紹介します!

今回の旬な食材

えび



和洋中さまざまな料理に 大活躍なえび。えびは高 たんぱく、低脂肪で肝機 能の働きを高めるタウリ ンやDHA、EPAなどの栄 養素も含まれています。

オレンジ



国産オレンジの旬は12~3 月。柑橘類共通の効能とし て、胃酸の分泌を促して食 欲を増進したり、ストレス を緩和する効果があるとさ れています。

三杯酢とわさびの風味で食欲を増進してくれる、



※エネルギー、塩分は1人分の値です

POINT

えびは高たんぱくで低脂肪のダイ エット食品です。また旨味成分のベタインやタウリンは生活習慣病 の予防に効果があります。

Recipe 1

えびと貝柱の酢の物



材料(4人分)

ブラックタイガー……8尾 生わかめ(塩蔵) …… 40g ほたて貝柱水煮(缶)… 1缶 いりごま…………小さじ1 「 三杯酢 …… 大さじ3 練りわさび……小さじ1/2 貝柱の缶汁……大さじ2

作り方

- **①**えびは背わたを取り、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでる。 殻をむいて縦に2等分する。わかめは流水で塩を洗い流し、 長さ3cmに切る。

Recipe 2

人参のオレンジ煮

材料(2人分)

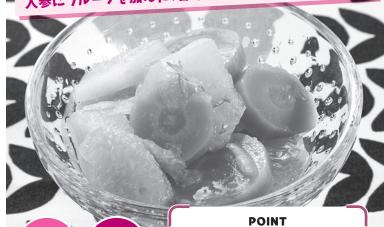
人参 ··········· 150g
りんご60g
オレンジ60g

マーマレード ……小さじ2 はちみつ ………小さじ1 白ワイン ………小さじ2 水 ······150ml

作り方

- **①**人参は厚さ7mmの輪切りにし、電子レンジ(500W)で4分位 加熱する。りんごは皮をむいていちょう切りにし、オレンジは 皮をむいて乱切りにする。
- ❷鍋にAと人参、りんごを入れて煮る。りんごが透き通ってきた らオレンジを加えてひと煮し、器に盛る。

参にフルーツを加えた、香りのよいデザート風副菜です。



0.1g

※エネルギー、塩分は1人分の値です

オレンジに含まれるクエン酸は、 吸収されにくいビタミンやミネ ラルを小さく分解することによ り吸収を高めたり、食欲を増進 させたりする作用があります。