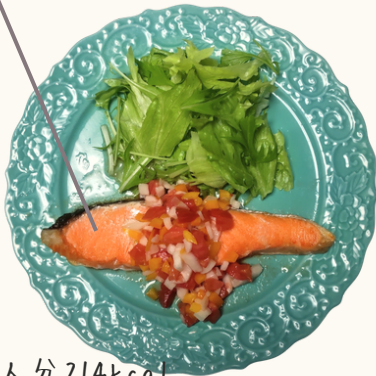




- 材料**
- ・無塩鮭 … 2切れ
  - (2人分) ・塩こしょう … 少々
  - ・酒 … 小さじ1/2
  - ・オリーブ油 … 大さじ1/3

- <ソース>
- ・トマト … 1/4個
  - ・新玉ねぎ … 1/6個
  - ・パプリカ … 30g
  - ・酢 … 大さじ1
  - ・砂糖 … 小さじ1/2
  - ・コンソメ … 小さじ1/2
  - ・レモン汁 … 小さじ1

鮭の色成アスタキサンチンの強力な抗酸化作用が紫外線ダメージから守り、また、抗炎症作用が日焼け後の炎症を和らげます



1人分214kcal  
塩分相当量2.0g

**作り方**

1. トマトと玉ねぎとパプリカは角切り。
2. 鮭は、塩こしょう・酒をなじませる。
3. フライパンにオリーブ油を入れ、鮭を焼く。
4. 調味料と野菜を和えてなじませる。
5. 鮭を盛り付けて、ソースをかけて出来上り。

レシ  
ピ  
かんたん

鮭のビタミンソース



- 材料**
- ・スパゲティ … 160g
  - (2人分) ・むきエビ … 100g
  - ・ベーコン(短冊切り) … 1枚
  - ・玉ねぎ(くし形切り) … 1/2個
  - ・しめじ … 1/4袋
  - ・ブロッコリー(冷凍) … 80g
  - ・オリーブ油 … 大さじ2
  - ・おろしにんにく … 小さじ1/2
  - ・一味唐辛子 … 少々
  - ・白だし … 大さじ2
  - ・ゆで汁 … 50ml
  - ・味つけのり … 3枚

**作り方**

1. むきエビは、3%塩水で洗って、再度水で洗う。
2. 大きめの鍋にお湯を沸かしスパゲティを入れる。麺がくっつかないように混ぜ、再沸騰したら再度混ぜ、完全に火を消す。ふたをして、表記時間放置(硬さ見て好みの硬さに調整してください)。
3. 温めたフライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、ベーコン、玉ねぎ、しめじ、えび、ブロッコリーの順に加え炒める。
4. 軽く炒めたら、ゆで汁50ml・白だし・一味唐辛子(好みの量)で味付けする。
5. 茹でたパスタを入れ、具となじませる。
6. 皿に盛付け、味つけのりをトッピング。

レシ  
ピ  
かんたん

えびとブロッコリー  
和風スパゲティ

ビタミンC・ポリフェノールたっぷり



1人分526kcal  
塩分相当量2.0g



## 今月の食材 新玉ねぎ



### 知ったら話したくなる 野菜の豆知識

実は、玉ねぎの食べている部分は“葉”なんです。そして、私たちが「芯」と呼んでいるあの部分、実は茎なんですよ。



佐賀といえば、やっぱり白石産のたまねぎ。今の季節の新玉ねぎは、生でも食べやすく、軽く火を通すと甘さがぐっと増します。

たまねぎの香りや辛味のもとになっている成分には、抗酸化作用があり、ビタミンB1(豚肉・絹ごし豆腐)との組み合わせで疲労回復効果が。

また含まれるポリフェノール類はコレステロール低下が期待されます。

サラダにしても、スープにしても、さっと炒めても、なんにしてもおいしい万能選手です。

参考)NHK出版からだのための食材大全

レシピはくほ薬局管理栄養士、または右の公式LINE(QRコード)からお問い合わせください。



## 今日の食材 ブロッコリー



緑黄色野菜のブロッコリー。

私たちが食べているのは、つぼみの部分とその茎で、体にうれしい栄養がたっぷり含まれています。

- ・β-カロテン;強い抗酸化作用を持つ
- ・ビタミンC;免疫力を高め、肌を美しく保つ
- ・カリウム;血圧を下げる働きがある
- ・鉄;貧血予防に役立つ
- ・ビタミンK;カルシウムの吸収を助ける
- ・スルフォラファン;高い抗酸化作用と体内の発がん物質を解毒する働き

### 冷凍ブロッコリーの栄養

収穫後すみやかに冷凍食品工場へ運ばれ、湯通後すぐ-30~-40℃で急速冷凍。鮮度が高い状態で冷凍されるため、β-カロテンやビタミンCなどの栄養がしっかりキープされます。



参考)NHK出版からだのための食材大全

レシピはくほ薬局管理栄養士、または右の公式LINE(QRコード)からお問い合わせください。

