

たべものだより 12月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

寒さがしだいに厳しくなってきました。あつあつの鍋料理でこころもからだもあたたまるのもいいですね。風邪やインフルエンザにかからないよう、こまめな手洗いと、うがいを心掛けましょう♪



旬の食材のご紹介 ☆12月の旬☆

野菜：長ねぎ 白菜 大根 ごぼう れんこん 春菊 小松菜 など
 果物：みかん ゆず りんご 洋ナシ ネーブル など
 魚介：ブリ ひらめ かれい タラ 牡蠣 タコ など

長ねぎ



長ねぎに含まれる栄養素

アリシン（ニンニク、ネギ）

ニンニクやネギにも含まれる匂いの元です。ビタミンB₁と結びついて疲労回復に役立ちます。またコレステロールや血糖の上昇を抑える効果が期待できます。

ビタミンC（みかん、ブロッコリー）

ねぎの青い葉の部分に多く含まれます。酸化を防ぎ、動脈硬化を予防します。また、鉄の吸収を助けるので、貧血予防に効果があります。

不溶性食物繊維（おから、きのこ類）

ねぎには不溶性（水に溶けにくい）食物繊維が多く含まれています。不溶性食物繊維は腸を刺激して腸の動きをよくしたり、便の量を増加させて、排泄を促したりします。

ヌルヌル成分

ペクチンなどの食物繊維が合わさってできています。ねぎの青い葉に特に多く含まれます。免疫細胞の働きを活発にして風邪の予防などに効果があります。薬味や鍋、炒め物など様々な用途に使えます。

《今月のオススメレシピ》

☆ねぎとしそのマリネ☆

【材料】 作りやすい量

- ・長ねぎ 2本
- ・しそ 5枚
- ・オリーブオイル 大さじ2
- A {
 - ・レモン汁 大さじ1、1/2
 - ・濃口しょうゆ 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・塩 ふたつまみ

【作り方】

- ①ねぎは4cm幅に切る。しそはせん切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、オリーブオイルを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③フライパンを中火に熱し、油をひかずにねぎを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。ときどき箸で転がしながら全体に焼き目がつくまで焼く。
- ④熱いうちにボウルに入れ、②を加えてあえる。しそを加えてあえ、粗熱をとる。冷蔵庫で30分ほど置いたら器に盛る。