

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。感染症予防のために、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：大根 ごぼう れんこん 春菊 小松菜 ゆりね 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

ブロッコリー

身体に嬉しいビタミンACE（エース）

抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eは、合わせてビタミンACE（エース）と呼ばれています。

抗酸化作用があることで、LDL（いわゆる悪玉）コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防します。その他にも老化やガンの予防にはたらくと考えられています。

この3つのビタミンは一緒に摂ることでより効果が発揮されやすくなります。食事それぞれ補うこともできますが、ブロッコリーのように3つのビタミンすべてを含んでいる食品をとるのもおすすめです♪ブロッコリーのほかには、

- ・かぼちゃ
- ・モロヘイヤ
- ・パプリカ



にも含まれます。ぜひ、食べてみて下さい。

《今月のオススメレシピ》

☆ブロッコリーとひき肉のみそ炒め☆

【材料】2人分(1人分 270kcal)

- | | | |
|------------|-------|----------|
| ・豚ひき肉 | 200g | |
| ・ブロッコリー | 小さめ1個 | |
| ・にんにく（薄切り） | 1かけ分 | |
| A | ・酒 | 大さじ1+1/2 |
| | ・みそ | 大さじ1+1/2 |
| | ・砂糖 | 大さじ1 |
| | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・塩 | 少々 | |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | |

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮をむき、小口切りにする。
- ②フライパンに①のブロッコリーを入れ、水大さじ1~2、塩少々を回しかける。蓋をして中火にかけ、2~3分間蒸し煮にして火を通す。ざるに上げ、水けをきる。
- ③②のフライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくが薄く色づいてきたらひき肉を加え、中火にしてパラパラになるまで炒める。
- ④ペーパーで余分な油を取り、Aを加えてひと煮立ちさせたらブロッコリーを戻し入れ、手早く全体にからめる。