

# 栄養科だより 4月号

旬の野菜にはその季節に必要な栄養素が豊富に含まれています。  
今回は春のお野菜の栄養についてお話しします。

## 新じゃがいも

### 熱に強いビタミンCで風邪予防！

じゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれているため、保存や加熱による破壊を防ぎます。また、皮が薄いため良く洗って皮ごと調理でき、水分が多いため煮崩れしにくいのが特徴です。



## 新たまねぎ

### 辛みが少なく生食にオススメ

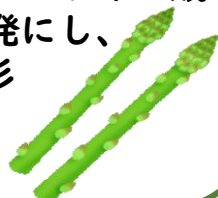
独特のにおいと辛さの原因となる硫化アリルは疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け新陳代謝を活発にし血液をサラサラにします。硫化アリルは加熱や長時間水にさらすと半減するため生食がおすすめ☆彡



## アスパラガス

### アスパラギン酸が疲労回復に！

柔らかく、βカロテンを多く含むため、油と摂取して吸収率UP♪  
アミノ酸の一種であるアスパラギン酸はエネルギーの代謝を活発にし、疲労回復に役立ちます☆彡



## 春キャベツ

### ビタミンCやβカロテンが豊富

春採れのキャベツは葉が柔らかく甘みもあるため生食がオススメ♪  
胃酸の分泌を抑え、粘膜修復の助けとなるビタミンUも豊富☆彡



## 春野菜レシピ

レンジを活用して  
下ごしらえ♪

### 材料 (2人分)

アスパラガス	5本
新じゃがいも	3個
新たまねぎ	1個
ベーコン	3枚
バター	1かけ
塩	適量

お好みで  
粉チーズ  
ブラックペッパー  
ガーリックパウダー

### 作り方

- ①新じゃがいもは洗って皮つきのまま乱切りし、耐熱容器に入れ、ラップをし600wのレンジで5~6分加熱する。
- ②アスパラガスは洗って根本の皮をむき耐熱容器に入れ、ラップをし600wのレンジで1分30秒~2分加熱する。
- ③新たまねぎは皮をむき、薄切りにスライスする。
- ④ベーコンは約1cm幅に切る。
- ⑤フライパンにバターを入れ、玉葱とベーコンを炒める。
- ⑥玉葱がしんなりしたら加熱した新じゃがいもとアスパラガスを加え、塩で味を調える。
- ⑦お好みで粉チーズなどを加える。

