

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、皮が薄いのと水分が多く、煮崩れしにくいいため、良く洗って皮ごと調理できるのも特徴です。



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流加アリルは、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。流加アリルは加熱や長時間水にさらすと半減してしまいます。



アスパラガス

アスパラギン酸が疲労回復に！

春に採れるアスパラガスは柔らかく、βカロテンを通常の3倍近く含むため、油と摂取すると吸収率がUPします。アスパラギン酸は、エネルギーの代謝を活発にするため疲労回復に役立ちます。



春キャベツ

ビタミンCやビタミンUが豊富

ビタミンUは胃酸の分泌を抑え、粘膜の修復を助けます。春採れのキャベツは葉が柔らかく甘みもあり、ビタミンCやビタミンUは水溶性で熱に弱いので、生食がオススメです。



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。



HOSHIEIYOUKA