

今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

お鍋の美味しい季節!春菊の香りを楽しみましょう

春菊はお鍋のアクセントとして欠かせませんが、皆さんはどのような料理で味わっていますか。

春菊は地中海沿岸原産のキク科植物で、春になると黄色の花を咲かせますが、葉や茎を食べるので旬は冬です。栄養成分としては、抗酸化作用を持つβカロテンやビタミンC、骨の形成に必要なカルシウム、貧血予防に役立つ鉄分や葉酸などが含まれていますが、何といても独特の香りの成分であるα-ピネンとペリラルデヒドが特徴となっています。これらにはリラックス作用、胃腸の働きを整える、食欲を増進する効果があるといわれています。

葉の部分には、ポリフェノール類が含まれており、加熱のしすぎで苦みが強くなるため、調理する時には気をつけましょう。最近は、鍋料理だけでなく、サラダや炒め物など、レシピの幅も広がっています。栄養豊富な春菊をさまざまな料理にアレンジして、新たな魅力を発見してみてください。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 教授
さとうのりこ
佐藤典子さん

キレイ・元気を応援します! No.115

お正月の一家だんらんにお鍋をどうぞ

親子ちゃんこ鍋

栄養価 (1人分)

エネルギー 168kcal	たんぱく質 13.5g	脂質 7.8g	炭水化物 12.2g	塩分 1.9g
------------------	----------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・おにご飯を入れて雑炊にできます
- ・一つの鍋でたんぱく質と野菜がたっぷりとれます

材 料 (4人分)

卵100g、豆腐100g、白菜200g、鶏もも肉100g、長ネギ100g、ニンジン50g、春菊50g、シイタケ60g、油揚げ30g、スープ(水600cc、鶏ガラスープの素小さじ4、酒小さじ4、みりん小さじ4、しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ2)

作り方

- 1 白菜は1cm幅に、長ネギは斜めに切り、春菊は茎の根元を切り落とし葉の長さを揃えるように切る。ニンジンは輪切りにし、型でくり抜く。
- 2 油揚げは短冊切りにする。シイタケは軸をとり、四つ切りにする。
- 3 豆腐と鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋にスープの材料を入れて火にかけ、春菊の葉以外の食材を加えて煮込む。
- 5 鶏肉に火が通ったことを確認したら、溶き卵を回し入れ、春菊を加えてひと煮立ちさせて完成。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 飯野凜子、高野沙月)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。