

からだよろこぶ

季節の カンタンごはん

本格的な寒さが身にしみる冬のテーマは「ビタミンCの補給」。
この時季に不足しがちなビタミンCを上手にとる
レシピをご紹介します!

● 監修

石川三知さん
いしかわ みち

Office LAC-U代表。スポーツ栄養アドバイザー。八王子スポーツ整形外科栄養管理部門スタッフ。中央大学保健体育研究所客員研究員。中央大学商学部兼任講師。サッカーJ1浦和レッズ、山梨学院大学陸上部の栄養サポートを担当。これまでにフィギュアスケート/荒川静香選手、高橋大輔選手など多くのアスリートの栄養サポートを行う。著書に「決して太らない健康なカラダに! 食の法則1:1:2 レシピ」(マガジンハウス)など多数。

材料(2人分)

- サーモン切り身(1.5cm角に切る)..... 150g
- 塩・こしょう..... 少々
- さつまいも(1.5cm角に切り水にさらす)..... 150g
- 長ねぎ(1cm幅の斜め切り)..... 1/2本
- しめじ(石づきをとりほぐす)..... 50g
- しょうが(せん切り)..... 5g
- バター..... 20g
- 小麦粉..... 大さじ2
- 牛乳..... 200ml
- 味噌..... 小さじ2
- ピザ用チーズ..... 30g

※乳アレルギーがある場合、バター→油、牛乳→豆乳、チーズ→豆乳チーズで代用可能です。



作り方

- ① サーモンは塩・こしょうで下味をする。さつまいもは水けをきって10分蒸す(電子レンジの場合は600Wで3分加熱)。
- ② フライパンにバターを溶かし、サーモンを焼く。色が変わったら、しょうが、長ねぎ、しめじを加えて炒める。少ししんなりしたらさつまいもを加える。
- ③ 小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ加えてのばす。牛乳がなじんだら味噌を加えて混ぜ、火を止める。
- ④ グラタン皿にバター(分量外)を塗り、③を入れてチーズをのせ、230℃のオーブンで10分焼く(トースターの場合は1000Wで5~6分)。

加熱に強いビタミンCで免疫力の底上げを!

さつまいもとサーモンの 和風グラタン

体が芯から
ほっかほっか

ほくほく
とろろり

point

寒さと乾燥が厳しい冬にはビタミンCが欠かせません。体温維持、ウイルス侵入に抵抗する、末梢血管の血流を保つなど、体内でビタミンCの要求量が増すからです。冬は生野菜よりも、加熱に強いイモ類やカリフラワーなどを活用して、しっかり量を摂りましょう。また、寒さの強い味方となるのが「干ししょうが」です。蒸して干すことで体を芯から温める働きがアップ。料理や飲み物に少し加えて、体はポカポカ、免疫力も高まります。ビタミンC+干ししょうがで寒い冬を元気に乗り切りましょう!



しょうがを
「干ししょうが」にかえて
さらに血行促進!



作り方:皮ごと1~2mmの薄切りにし、30分程蒸します。その後、天日干しで1~2日、屋内の場合は1~2週間干します。料理や飲み物には刻んで入れます。たくさん作ってこまめに摂りましょう!

Present



石川三知さん
おすすめの
「搾ったまま果汁」
りんご・みかん(各1ℓ)を
抽選でプレゼント!
詳細はp27へ