

からだよろこぶ

季節の カンタンごはん

季節や環境の変化が大きく、体調を崩しやすい
春のテーマは「変化への対応」。
不調を改善し、変化に対応できる体を作るための
レシピをご紹介します!

材料(2人分)

- あさり(砂抜きする).....14個
- アスパラガス(ゆでてなめ切り).....3本
- ブロッコリー(小房に分けゆでる).....4個
- セロリ(筋をとって薄切り).....1/3本
- クレソン(3cm長さに切る).....1束
- スナップエンドウ(筋をとってゆでる).....4本
- オリーブオイル.....大さじ1
- にんにく(薄切り).....1片
- 白ワイン.....大さじ1
- 塩.....少々
- ごはん.....適量



作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにくを炒める。
- ② 香りが立ったら、あさり、白ワインを加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ③ あさりの口が開いたら、野菜をすべて加えてさっと炒め、塩で調味して火を止める。
- ④ 器にご飯を盛り、上に③をのせる。

point

春は気候の変化が大きく、さらに社会的な環境の変化も重なるため、体や心に不安定さを感じる方が多いと思います。そこで変化に対応できるように食で体を整えましょう。まずはストレスに対応するためのビタミンC。そして代謝を上げ、これから動き出す体を作るビタミンB群や亜鉛。春野菜に多く含まれる苦味は滞った体を目覚めさせてくれます。今回のレシピはこれらがすべて入った春のプレートです。爽やかな色と香りのレモングリーンティーを添えて、体の中から春に対応しましょう!



ストレスfulな日には
レモングリーンティーで
リフレッシュ!



レモン(無農薬が◎)をよく洗って薄切りにし、2枚に砂糖小さじ2をまぶして5分ほどおく。緑茶の上に浮かべれば、ビタミンCたっぷりのリフレッシュドリンクに。ホットでもアイスでもOK!

変化に対応できる体のための あさりと春野菜の グリーンプレート

あさりの旨みで
ごはんがすすむ

野菜は
シヤキシヤキ
ニクニクも楽しい



Present

石川三知さん
おすすめの
「青森ヒバの入浴液」を
抽選でプレゼント!
詳細はP37へ

監修 ● 石川三知さん

Office LAG-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。