

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2016.2
第24回
担当磯田

テーマ「ポリフェノールで生活習慣病予防」

ポリフェノールとは植物の樹脂や種などに含まれる天然成分で、抗酸化力を持ち、トラブルから身を守り、若い細胞を作り出す働きがあります。代表的なものに赤ワインのアントシアニン、ココアのカカオ、緑茶のカテキンなどがあります。蕎麦に含まれるルチンには血管を丈夫にしてくれたり、血圧を下げてくれたりと体に嬉しい働きがあります。蕎麦は他の穀類に比べてたんぱく質や、食物繊維も多く、ビタミンB1、B2も含んでおり、栄養面ではありがたい食材です。蕎麦単品で食べることが多いのですが、ルチンは美肌や風邪予防、ストレスを和らげるビタミンCの効果を引き出してくれる働きもあるので、ビタミンCも一緒に摂れる蕎麦サラダを考えました。是非お試しください。



蕎麦サラダ



材料(2人分)



A



- 蕎麦…1玉
- 大根…1/4本
- きゅうり…1本
- ミニトマト…3個
- カイワレ大根…1束

- 塩昆布…大さじ1
- ごま油…大さじ1
- 濃口醤油…大さじ1
- 酢…小さじ1/2
- わさび…お好みで



調理時間：約15分(下準備を除く)

カロリー：233kcal

たんぱく質：7.4g

脂質：7.3g

炭水化物：35.5g

塩分量：1.8g

作り方

- ①蕎麦を茹でておく
- ②野菜をよく水で洗う
- ③大根、きゅうりを千切りにする。ミニトマトはくし切りにする。
- ④切った大根ときゅうりに塩昆布を合わせてよく混ぜる。
- ⑤④がなじんだら、カイワレと蕎麦を混ぜてごま油、醤油、酢を混ぜ合わせる。(わさびを入れる方は醤油に混ぜておく)
- ⑥トマトをトッピングして完成。

