

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2016. 3
第25回
担当:片山

第25回のテーマ「花粉をギャフンと言わせるレシピ」

はっくしょん!

最近このような声を良く耳にするようになりましたね。

ついに、花粉の季節の到来です。そもそも花粉症は体を守る免疫システムの異常により起きる症状で、体力、免疫力が低下していると重症化しやすくなるため、普段からの体づくり、栄養たっぷりの食事が必要になります。

鯖のカレー風味ソテー
ヨーグルトソースかけ

材料 (2人分)

- 鯖…2切れ
- 塩、こしょう…少々
- トマト…1/2個
- 菜の花…4本
- カレー粉…小さじ1
- 小麦粉…小さじ1/2
- マヨネーズ…小さじ2

【ヨーグルトソース】

- プレーンヨーグルト…大さじ2
- レモン汁…小さじ1/2
- 玉ねぎ(みじん切り)…1/4個
- 塩…少々
- こしょう…少々

調理時間
約20分

栄養成分(1人分)
 カロリー:189kcal
 たんぱく質:14.1g
 脂質:11.0g
 炭水化物:7.6g
 塩分量:0.2g

作り方

- ① 鯖の骨をとり、食べやすい大きさに切る。塩、こしょうをして、数分置いておきキッチンペーパーで余分な水分を拭きとる。
- ② ①の鯖にカレー粉を振りかけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ トマトはくし切りにし、菜の花は下茹でて3cmほどの長さに切っておく。
- ④ フライパンにマヨネーズを入れてから火をつけ、マヨネーズが溶けてきたら②の鯖の皮の面を下にして並べ、両面焼く。
- ⑤ ③のトマト、菜の花を④に加えて焼く。
- ⑥ ⑤を皿に盛り付けて、混ぜ合わせたヨーグルトソースをかけたら完成!

管理栄養士からのありがた〜い? ヒトコト★

花粉症対策のポイントは、「魚や野菜、発酵食品を取り入れ、免疫力を高める」こと!

魚(特に青魚)に含まれるDHA・EPA、野菜(特に緑黄色野菜)の抗酸化ビタミンA・C・E、発酵食品の乳酸菌は、それぞれ花粉症の症状を軽減することが期待される栄養素です。

また、減塩の料理によく用いられるカレー粉に加え、少量のマヨネーズで焼くことにより、コクが出てさらにおいしく減塩することができます! ぜひお試しあれ!

※たんぱく質の摂り過ぎは、花粉症を悪化させることも…

魚、肉、卵は一回の食事に片手にのる量にとどめましょう。

