

春は気候の変化も大きく、睡眠や食事など生活リズムが影響を受けやすい時期です。特に新年度、生活環境が変わった方はだんだん疲れもでてくる時期ではないでしょうか。

ついつい後回しにされがちですが、食事は生活のメリハリをつけるだけでなく、疲れを摂るためにも大切な要素の1つです。また疲労回復にはたんぱく質、糖質、体の調子を整えるビタミン、ミネラルなどが効果的ですが、いろいろ買いそろえて作るのも大変です。自炊にこだわることはなく、いろいろな食材が使用されている市販のお惣菜やお弁当などを有効活用し、まずは1日3食！を習慣づけることから始めてみましょう！

〈フライパン1つで作る！！春野菜たっぷり海鮮和風パスタ〉

1人分の栄養価

エネルギー386kcal、たんぱく質 17.9g、脂質 9.1g、炭水化物 55.4g、塩分 1.1g

材料(2人分)

スパゲッティ(乾燥)	120g	オリーブオイル	大さじ1と1/4
新じゃがいも	80g	にんにく	小さじ1/4
春キャベツ	100g	白だし	大さじ1と1/2
ボイルタコ	80g	赤唐辛子	少々
かいわれ大根	20g	水	400ml
		塩	少々



作り方

1. 新じゃがいもは皮つきのままよく洗い、5ミリ幅の短冊に切って水に10分さらす。
2. 春キャベツは洗って5センチ幅の短冊に切る。タコは1センチ幅にそぎ切りする。
3. かいわれ大根の根本を切って洗い、2等分に切る。
4. フライパンにオリーブオイルを入れ、温まったら唐辛子、タコ、春キャベツを入れて軽く炒める。
5. 規定量の水を加える。
6. 煮たところで折ったスパゲッティ、塩、新じゃがいもを入れ、蓋をして弱中火で規定時間茹でる。
7. 火を止め、煮汁が残っていれば捨てる。にんにくと白だしを加え、全体が絡むように軽く炒める。
8. 盛り付けたら、かいわれ大根を上から散らす。

かいわれ大根、タコはキッチンばさみで切るとさらに簡単に調理できます。



ワンポイント

- ★辛いのが苦手な方は赤唐辛子を抜いてください。
- ★どの季節のじゃがいも、キャベツでも年間通じて美味しく召し上がれます。

- ★タコに含まれるタウリンには、体の調整機能があります。
- ★じゃがいも、キャベツ、かいわれ大根には、抗酸化ビタミンであるビタミンCやビタミンEが含まれます。

〈新茶のミリョク〉

「栄養の宝庫」ともいわれる緑茶には、風邪やインフルエンザ予防が期待できる「カテキン」や、リラックス効果のある「テアニン」などが含まれています。また、緑茶はうま味成分である「アミノ酸」が他のお茶に比べて多く含まれており、新茶にはこのアミノ酸含量が増えるため、今の時期は特に美味しいお茶をいただくことができます。

さらにお湯の「温度」にこだわるとさらに美味しいお茶を楽しむことができます。うま味や甘みを引き出したいときには70℃前後の低めのお湯で、90℃前後の熱めのお湯を使うと渋みや苦みのあるお茶に。

新年度が始まり疲れ気味な時、お茶菓子と一緒に緑茶でホッと一息してみたいはいかがでしょうか。

〈ゼラチンで作る水羊羹風〉

1人分の栄養価

エネルギー81kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 0.3g、炭水化物 13.6g、塩分 0g

材料(2人分)

水	100ml
粉ゼラチン	2g
こしあん	100g

ワンポイント

- ★粗熱は鍋の中で完全に取れた後容器に移すと、水分と餡が分離しにくくなります。
- ★放置しすぎると鍋の中で固まります。



作り方

1. 水、粉ゼラチンを鍋に入れて火をかけ、沸騰直前まで温めて溶かす。
2. 火を止め、こしあんを入れてヘラで全体が均一になるように混ぜる。
3. 粗熱が取れたらカップに注ぎ、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。