

城西大学薬学部医療栄養学科 考案メニュー・レシピ集



作成者
城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座

爽やかレモンのミルクレープ

材料 (8切分)	
クレープ生地	
バター	30 g
牛乳	380 ml
砂糖	50 g
小麦粉	100 g
卵	3個
レモンマーマレード	
レモン	半個
砂糖	50 g
水	100 ml
生クリーム	
生クリーム	200 ml
砂糖	35 g



作り方	
①	バターと牛乳を鍋に入れバターが溶けるまで温める。(沸騰させない)
②	ボールに小麦粉、砂糖を入れ泡立て器でよく混ぜる。(ダマがなくなるように)
③	②に卵を割り入れ泡立て器でよく混ぜる。
④	③に①(温めたバターと牛乳)を2回に分けて入れ混ぜる。
⑤	④の生地は冷蔵庫で冷やす。
⑥	レモンを3 mm角に切り鍋に入れる。
⑦	⑥に水と砂糖を入れとろみがつくまで中火で煮る。
⑧	⑤の生地を薄く油を引いたフライパンで焼く。(生地を入れたときにじゅっと音がる程度フライパンを温めておくこと綺麗な模様ができる)
⑨	片面が焼けたら裏面も軽く焼く。10枚焼けたらラップを被せて冷蔵庫で冷やします。
⑩	ボールに生クリームと砂糖を入れ泡立てる。
⑪	生地→生クリーム→レモンマーマレードの順番で重ね合わせる。
⑫	ラップをして冷やし固めたら完成です。

1切分の栄養量

栄養素	計算値
エネルギー (kcal)	306
たんぱく質 (g)	5.5
脂質 (g)	17.9
炭水化物 (g)	30
カリウム (mg)	141
鉄 (mg)	0.4
食物繊維 (g)	0.6
食塩相当量 (g)	0.15

私が担当するにぎわいサロンコラムは今月が最後になります。5年間にわたり担当させていただきありがとうございました。誰かの目に留まり少しでもお楽しみ頂けたら幸いです。これからも後輩が担当いたしますので見ていただけたら嬉しいです^_^



「皮まで食べて元気いっぱい」

レモンの皮には体に嬉しい成分が豊富に含まれています。例えば爽やかな香気成分であるリモネンは油落とし用洗剤によく使用されている成分ですが、ヒトに対して免疫力の向上作用や血流促進作用があります。また、名前が似ている苦味成分のリモニンには、抗肥満、血糖低下作用があります。また、最近の研究からリモニンの仲間のノミリンには骨の細胞を元気にする力があることが分かってきています。今月は、レモンの皮まで美味しく食べられるお菓子のレシピをご紹介します！

今月のテーマ ビタミンCが豊富！イチゴでイキイキと！

5月  いつもありがとう！いちごとミルクパンナコッタ

材料 (2人分)

A 粉末ゼラチン	5g
A 水	20g
生クリーム	120g
牛乳	120g
砂糖	15g
練乳	5g
B 粉末ゼラチン	3g
B 水	30g
いちごジャム	30g
いちご	1個
ローズマリー (ミントでも可)	適量

作り方

- ① 小皿にAの粉末ゼラチンと水を加え、ふやかす。
- ② 小鍋に生クリーム、牛乳、砂糖、練乳を加えへらで混ぜながら、中火で沸騰直前まで温める。
- ③ 沸騰直前まで温めたら、A加えて溶かし、器に流し入れて粗熱を取る。
- ④ 粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ⑤ 小皿にBの粉末ゼラチンと水を加えて、ふやかす。
- ⑥ 小皿にいちごジャムを加えて、電子レンジで600w 20秒加熱する。
- ⑦ ④が固まったのを確認し、更に⑥を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧ いちごに切れ込みを入れて花のようになる。
- ⑨ お皿に盛り付けて完成。

ポイント

- ・いちごに切れ込みを入れ、カーネーションを再現しました。
- ・練乳を少し加えることで、ミルク感とコクがプラスされます。

1人当たりの栄養

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	コラーゲン (mg)
	328	9.9	23.4	22.6	0.2	0.4	0.5	95	3650

にぎわいサロンにぎわいサロン5月号コラム

城西大学大学院 薬科学専攻 食品機能学講座

修士2年 管理栄養士 塩原 由菜

「ビタミンCが豊富！イチゴでイキイキと！」

皆から親しまれるイチゴには、健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。特にビタミンCは果物の中で最も多く含まれています。ビタミンCは抗酸化作用やコラーゲン生成に働き、細胞を健康に保つことができます。今回のレシピで使用したゼラチンは、体内で分解されるとコラーゲンペプチドになり、肌や関節などの機能維持に働きます。

普段作るのもおすすめですが、お母さんへ日頃の感謝を込めて、母の日に作ってみてはいかがでしょうか？

今月のテーマ：アスパラガスに含まれている栄養素のルチンとは！？

6月

アスパラガスとトマトのオードブル
～イタリア風盛り付けで楽しく料理～

ポイント：

- 電子レンジで簡単に調理可能！
- 電子レンジの加熱時間は、必要に応じて調整！
- 自由な盛り付けをしよう！

材料（1人分）

アスパラガス	80g(2～3本)
トマト	75g(半分)
トッピング	
オリーブオイル	大さじ2
シーザードレッシング	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
パセリ(粉末)	適量
ベビーリーフ	1枚

作り方

①	アスパラガスは根元から約1/3ほど固い部分をピーラーで剥き、3cmの長さに切ります。
②	トマトはくし切りにします。その後、アスパラガスをラップに包み、500Wの電子レンジで1分くらい温めます。
③	お皿に、アスパラガスとトマトを盛り付け、トッピングをかけたら完成です。

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	307	3.5	29.2	7.9	0.7	2.2	0.7

「アスパラガスに含まれている栄養素のルチンとは？」

アスパラガスには、かつてビタミン P と言われたルチンを豊富に含みます。ルチンは、毛細血管を柔らかく保ち、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病予防に役立つと言われているポリフェノール的一种です。また、ビタミン C の吸収をよくし、体内でのコラーゲン合成を助けるとも言われています。

しかし、野菜を茹でることで、茹で汁にルチンなどの栄養素が流出してしまいます。流出を抑えるためには、電子レンジの活用がおすすめです。

7月

今月のテーマ：実はうなぎにはコラーゲンが多い！？



サッパリ食べよう！白だし香るうな玉丼!!



材料（1人分）

白だし	20cc
市販のうなぎの蒲焼	半身(70g)
卵	1個(60g)
ご飯	150g
三つ葉	適量

作り方

①	白だしを火にかけて(中火)、2cm幅に切った市販のうなぎの蒲焼を入れて2～3分煮詰める。
②	弱火にして、溶いた卵を回し入れる。
③	火を消し、蓋をして余熱で温める。
④	丼にご飯をよそい、盛り付ける。三つ葉を添えたら完成!!

1人当たりの栄養素

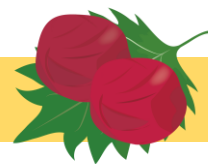
栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	コラーゲン (g)
計算値	840	32.9	22.2	120.3	2.9	0.9	3.9	3.5

「実はうなぎにはコラーゲンが多い!？」

コラーゲンは動物の皮に豊富に含まれているため、皮ごと食べるうなぎでは、コラーゲンを多く摂ることができます。現在、コロナの流行により手放せなくなったマスクは、しわの深さや肌荒れの原因とされています。コラーゲンは、これらの肌トラブルの改善に働くと言われています。

コラーゲンは1日に5~10g摂取することが推奨されていますが、うなぎには100g当たり約5gのコラーゲンが含まれています。うなぎを食べて肌を健康に保ちましょう!

「梅の食感と酸味を楽しむさっぱり鶏つくね」



ポイント

✿カリカリ梅の種子を取り除き、ざっくり切ることで、食感を楽しむことができます。

✿平らな形にすることで、火が通りやすく、食中毒対策になります。



材料（2人分）	
鶏ひき肉	300g
卵（M）	1個 （約60g）
片栗粉	大さじ3
カリカリ梅	2つ （約20g）
塩昆布	6g
顆粒かつおだし	2g
ゴマ油	少々
水	適量
長芋	お好み
わさび	お好み

作り方

- ① ボールに鶏ひき肉、鶏卵を入れ混ぜ合わせる。片栗粉を加え、さらに混ぜ合わせる。
 - ② お好みのサイズに切ったカリカリ梅と塩昆布、顆粒かつおだしを①に加え、さらに混ぜ合わせる。
 - ③ ごま油をひいたフライパンの上に、②を、お好きなサイズ、形で置いていく。
 - ④ 中火で焼き目がつくまで焼く。片面に焼き目がついたらひっくり返し、フライパン全体にいきわたる程度の水を加え2, 3分蒸し焼きにする。
 - ⑤ 中まで火が通ったらお皿に盛り付け完成。（お好みで竹串を刺す）
- ✿ 角切りにした山芋や、わさびと一緒に食べるとよりさっぱりといただけます。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー （kcal）	たんぱく質 （g）	脂質 （g）	炭水化物 （g）	カリウム （mg）	鉄 （mg）	食物繊維 （g）	食塩 相当量 （g）
計算値	375	30.5	23.6	12.7	460	2.1	0.5	2.9

にぎわいサロン8月号コラム
城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士1年 管理栄養士 坂本 茉柚

「“すっぱさ”が大切？ うめえ（梅）クエン酸で、夏を乗り切ろう」

梅に含まれる‘クエン酸‘をご存知ですか？

これは、梅やレモンなどに多く含まれ、すっぱさ（酸味）のもととなる有機酸の一つです。

クエン酸には、胃液や唾液の分泌を促進し食欲を増進させる効果があります。

また、鉄やカルシウム・マグネシウムなど、単体では吸収されにくいミネラルの吸収を高めとも言われています。

夏本番！クエン酸を多く含む食品を摂取し、不足したミネラルや栄養素を補い、暑い夏を乗り切りましょう。

～生姜香る 鮭の炊き込みご飯～



材料（4人分）

米	2合
鮭	2切れ（150g）
人参	30g
生姜	30g
しめじ	30g
◎醤油	大きじ2
◎料理酒	大きじ2
◎塩	ひとつまみ
万能ねぎ	少々

1人当たりの栄養

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	420	16.9	6.6	67.8	340	0.6	1.2	1.3

作り方

- 炊飯釜に米を入れて洗い、30分浸水させておく。
- フライパンを強火で熱し、鮭の表面に焦げ目が付くまで焼き、焦げ目が付いたら、皮と骨を除いて、皮を3cm幅に切る。
- 生姜は皮をむいておく。生姜と人参は2cm幅の細切り、しめじは石づきを取り、2cm幅に切る。
- 炊飯釜の水を一度捨て、◎を加えて、2合の目盛りまで水を加える。
- ④に鮭の身と皮、③を加えて炊く。
- 炊きあがったらお茶碗に盛り、飾りに万能ねぎをのせて完成。

ポイント

皮も一緒に食べることでコラーゲンを摂取できます。
また、鮭に焦げ目をつけることで香ばしさアップ。
生姜を加えて味のアクセントに。



「実はすごい！アスタキサンチンの秘密」

鮭(さけ)は赤身魚と白身魚、どちらだと思いますか？

実は白身魚に分類されます。

ではなぜ身が赤いのでしょうか。それはカロテノイドの一種、アスタキサンチンという天然色素によるものです。

アスタキサンチンには、強力な抗酸化作用や紫外線による肌へのダメージ抑制、血管の老化・動脈硬化防止、疲労回復など嬉しい効果がたくさんあります！

今回は鮭を使った炊飯器で簡単に作れるレシピを考えました。

夏の疲労をリセットして、秋を迎えましょう！

10月

秋を感じよう！ 2種類の柿料理！ カッターチーズのタルティーヌ & ラッシー



材料（1人分）

①タルティーヌ

くるみロールパン	35g(1個)
柿	67g(半分)
カッターチーズ	100g(半分)
はちみつ	15g(大さじ1)
ココアパウダー	適量

②ラッシー

柿	67g(半分)
プレーンヨーグルト	50g
牛乳	50g
はちみつ	15~25g(大さじ1~2)
氷	適量

作り方

タルティーヌ

- ① くるみパンを半分に切り、トースターで焼きます。
- ② ボウルにカッターチーズとはちみつを合わせます。
- ③ 柿はへたを切り取って皮を剥き、一口サイズに切ります。
- ④ ②に加えて和え、①の上に乗せお皿に盛り付けたら、上からココアパウダーをかけ完成です。

ラッシー

- ① 残り半分の柿の皮を剥いて、1cm角に切る。その後、ビニール袋に入れ、手でお好みの大きさまで潰します。
- ② ボウルに①の柿、プレーンヨーグルト、牛乳を入れ泡立て器で混ぜます。
- ③ そこにはちみつをお好みの甘さまで入れさらに混ぜ、氷を入れたグラスに注いだら完成です。

ポイント：

- ・ラッシーには完熟の柿を使用しても美味しく召し上がれます！
- ・カッターチーズではなく、リコッタチーズでも作れます！
- ・種ありの柿を使う場合は、種は取り除きましょう！

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
①タルティーヌ	302	16.3	10	37.6	0.7	2.0	47	1.2
②ラッシー	170	3.8	2.5	35.6	0.4	1.1	48	0.1



「柿にはビタミンCが豊富！！ & ヨーグルトと柿の組み合わせについて！？」

柿には、体内の老化の予防やお肌のシミを防ぐ働きがあるビタミンCが豊富に含まれます。柿100gあたりのビタミンC含有量は、1日の摂取推奨量である約100mgに対して、甘柿には70mg、渋柿では55mgと豊富に含まれています。

また、ヨーグルトには善玉菌の乳酸菌が多く含まれ、柿には善玉菌のエサとなる食物繊維が豊富であるため、一緒に食べることで腸内環境を整えることができます。

食べ過ぎに注意して、食品の組み合わせ楽しんでみてはいかがでしょうか。



鮭と椎茸の味噌煮込みうどん



材料 (1人分)

①かつお昆布だし	250cc
①酒	大さじ1
①みりん	大さじ1
人参	20g
椎茸(生)	2個(20g)
油揚げ	1/2枚(15g)
鮭	1切れ(100g)
ゆでうどん	1玉(180g)
②味噌	20g
②しょうが	5g
小ネギ	少々

作り方

①	人参の皮をむき、いちょう切りし、椎茸は軸を切る。油揚げは1~2cm幅に、小ネギは小口切りにする。
②	鍋に①を入れて火にかけ、人参・椎茸・油揚げを入れる。人参が柔らかくなったら、鮭を加える。
③	ひと煮立ちしたら、うどんと②を入れて、蓋をしてうどんが柔らかくなるまで煮込む。
④	最後に小ネギを入れて完成。

ポイント:

☆鮭は焼いてから入れると香ばしく召し上がれます。

☆干し椎茸を使うと、より多くのビタミンDを摂取出来ます。

☆具材はお好みで!



1人当たりの栄養素

(※干し椎茸を使用した場合 ビタミンDの摂取量 35.5μg)

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンD (μg)
計算値	505	34.9	11.7	56.1	2.2	4.1	3.4	※33.1

「コロナに負けるな!ビタミンD!!」

免疫機能の維持において重要な役割を果たしているビタミンDは、鮭や干し椎茸に含まれています。特に鮭には、成人の1日の摂取基準である8.5 μg に対して、100g当たり33 μg と豊富に含まれています。

最近では、ビタミンDがコロナの重症化を予防するのではないかと多くの論文で報告されています。

また、脂溶性であるビタミンDは、脂質と一緒に摂取することで吸収が高まります。

ビタミンDを摂取して、コロナに負けない身体を目指しましょう!

「米粉のシュークリーム」



ポイント

☆小麦粉ではなく、米粉を使用することで、グルテンフリーのシュークリームになります。

☆オーブンは焼き時間が終わるまで（生地に焼き色がつくまで）開けない!!



材料（6個分）	
シュー生地	
卵（常温）	1個(65g)
水	60ml
サラダ油	20g
米粉	40g
水（霧吹き用）	適量
クリーム	
生クリーム	100ml
砂糖	5～10g
トッピング	
イチゴ	2個(15g)
チョコレート	ひとかけ(5g)
粉砂糖（仕上げ用）	適量

作り方	
①	卵をよくとき、常温に戻す。 オーブンを200℃に予熱する。 鍋に水と油を入れ、沸騰させる。
②	沸騰したら火を止め、米粉を入れてよく混ぜる。 （ひとまとまりにならなくてOK） 全体的に混ざったら、弱火で1分再加熱。
③	②をボールに移し、卵1/2を加えよく混ぜる。 残りの卵を少しずつ加え、生地を上から落とすと、 ゆっくりとのび落ちる状態に調整する。
④	絞り袋に生地を入れ、クッキングシートを敷いた 天板に4cm程度の大きさに絞り出す。指先に水をつ け、生地の上を軽くおさえて平らにする。
⑤	生地全体に水を霧吹きし、オーブンへ。 200℃のオーブンで15分加熱後、180℃に温度を下げ て15分焼く。
⑥	しっかり冷ました後、砂糖を入れ泡立てた生クリー ムとイチゴ、チョコレートをお好みでトッピングし、 最後に仕上げ用粉砂糖をふりかけて完成。

1個分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
計算値	138	2.0	11.3	8.1	40	0.2	0.1	0.0



「グルテンフリーってなに？」

グルテンとは、小麦粉に含まれるグルテニンとグリアジンと呼ばれるたんぱく質が、水を吸収し、絡み合うことで生成されます。

グルテンは、パンやケーキ等をもちもち・ふわふわにする反面、体質により下痢や便秘などのアレルギー反応を起こすこともあります。

そのため近年、グルテンフリーの食生活に関心が高まり、米粉や大豆粉などのグルテンフリー食材が注目されています。

体質や食品への理解を深め、自分に合った食生活を見つけてみてはいかがでしょうか。

ホッとあったか♪具たくさん酒粕豚汁



作り方

- ① ◎の材料をボウルに入れて、ペースト状になるまで混ぜる。
- ② 人参は3ミリ幅に半月切り、大根は3ミリ幅にいちょう切り、キャベツは手で一口大にちぎる。長ネギは斜めに薄切りにする。豚バラ肉は5センチ幅に切る。
- ③ 鍋にごま油と豚バラ肉を入れ、弱火で炒める。
- ④ 豚バラ肉の色が変わったら、長ネギ以外の②の野菜を加えて、さらに炒める。
- ⑤ 野菜に少し火が通ってきたら、水と塩を加えて野菜が柔らかくなるまで中火で煮込む。
- ⑥ 長ネギを加えてひと煮立ちさせて、火を止めます。
- ⑦ ①と味噌を入れ溶かしたら、器に盛り付けて完成です。

材料（2人分）

◎酒粕	30g
◎料理酒	10g
人参	50g
大根	50g
キャベツ	100g(葉2枚分)
長ネギ	1/3本
豚バラ肉	80g
ごま油	小さじ1/2
水	400ml
塩	少々
味噌	大さじ2

ポイント

今回は豚汁レシピに酒粕を加えることで、美味しく簡単に酒粕の栄養を摂取できるように考えました。お好きな汁物に加えるのも◎です！

1人当たりの栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	278	11.5	17.2	15.4	440	1.4	4.1	2.4

「捨てるなんてもったいない！栄養の宝庫・酒粕！」

酒粕は日本酒を造る際にもろみを圧搾して出来た副産物の事で、ほとんどは捨てられますが、実は栄養の宝庫なのです。

酒粕には、糖質をエネルギーに変換するビタミン B1、美肌効果があるビタミン B2、たんぱく質代謝を活性化させるビタミン B6、整腸作用がある食物繊維などが豊富に含まれます。

さらに、チロソールというフェノール系の抗酸化物質を含み、細胞への酸化ダメージを防ぎます。

今回は SDGs の観点から、捨てられてしまう酒粕を余すことなく使ったレシピを考えました。

2月

ココナッツ団子



作り方

- ① 〈皮A〉を合わせ、手でよく練る。
- ② 〈皮B〉をよく練る。
- ③ ①と②を合わせ、よく練り10分寝かせ、35g程度ずつに分ける。
- ④ 〈ココナッツあん〉の材料を湯煎しながら混ぜる。とろみがついてきたら、湯煎から外し、油を加えて練る。まとまってきたら15gずつに分ける。
- ⑤ ③の皮で④のココナッツあんを包み、蒸し器で8分ほど蒸す。
- ⑥ ココナッツファインをまんべんなくまぶし、上にフルーツミックスを盛り付ける。

材料（4人分）

〈皮A〉

白玉粉	200g
砂糖	70g
水	165cc
ココナッツパウダー	20g

〈皮B〉

浮き粉	30g
熱湯	30cc

〈ココナッツあん〉

卵	60g(1個)
水	120cc
砂糖	60g
小麦粉	36g
片栗粉	20g
ココナッツパウダー	20g

〈その他〉

油	12g(大さじ1)
ココナッツパウダー	適量
フルーツミックス	適量

ポイント:

- ・水を入れすぎると、生地がまとまらないため少しずつ入れる。
- ・水の入れすぎで生地が柔らかくなってしまったら、キッチンペーパーで水気をとる。

1人当たり(約4個)の栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
	509	6.7	15.1	86.7	1.3	2.6	0	0.1

「ココナッツに含まれる栄養素について！！??」

ココナッツと言えば、中鎖脂肪酸を多く含み代謝されやすい特徴を持つココナッツオイルが有名ですが、今回はココナッツパウダーを使用しました。

ココナッツパウダーは、ココナッツの果肉を粉末状にしたもので、銅を多く含むことが特徴です。銅はヘモグロビンの合成に必要であり、貧血予防に欠かせないミネラルです。また、免疫力を高めるほか、活性酵素を体内から除去する酵素にも必要で、動脈硬化の予防に効果があるとも言われています。



ロールキャベツのミルク煮



材料 (1人分)

ロールキャベツ	
キャベツ	2枚
豚肉	75g
玉ねぎ	50g
人参	50g
①ナツメグ	お好み
①塩	少々
①胡椒	少々
スープ	
②水	50ml
②コンソメキューブ	1/2個
②牛乳	125ml
②塩	少々
②胡椒	少々
生クリーム	100ml

作り方

①	キャベツの芯をそぎ落とし、玉ねぎと人参をみじん切りにする。 キャベツを1分程、下茹でをする。
②	ひき肉にみじん切りにした玉ねぎと人参、 ①を入れてよくこねる。 粘り気が出てきたら2等分にし、それぞれ軽くまとめる。
③	キャベツで②の肉ダネを巻き、つまようじで固定する。鍋に巻いたキャベツと②を入れて中火で20分煮込む。
④	最後に生クリームを入れて、弱火で1分程煮込む。 完成!!

ポイント:

- ☆キャベツを巻く時は、中身がこぼれないようしっかり巻きましょう!
- ☆牛乳の消費で社会貢献を!

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンU (μg)
計算値	436	20.3	29.4	22	3.8	1.3	1.9	350

「キャベツで胃腸を整えよう!!」

キャベツは、柔らかくみずみずしい春キャベツと、葉肉が厚い冬キャベツに大別されます。春キャベツは、サラダなどの生食に適しており、冬キャベツは煮物などの加熱調理に適しています。3月は両方楽しめます。

キャベツには、キャベジンとも呼ばれるビタミンUが含まれています。ビタミンUは、胃や腸の粘膜を丈夫にし、荒れてしまった胃壁を整える作用があります。

季節の変わり目は寒暖差や新しい環境でのストレスにより、胃や腸に負担がかかります。胃や腸を整えて、食事を楽しみましょう!!