

# 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

## 「新玉ねぎのアヒージョ」



## ポイント

✿干しエビを使用することで、低コストでしっかりとした魚介の味が楽しめます!!

✿電子レンジの使用で時短かつ栄養素の流出抑制!!

✿ニンニクが玉ねぎに含まれるビタミンB<sub>1</sub>の吸収率をUP!!

材料 (2人前)		作り方	
新玉ねぎ	1個	① 玉ねぎは皮をむき、上と下を切る。下の部分を上にし、米印に切込みを入れ、ラップに包み、500Wで3分加熱。ブロッコリーは、一口サイズに切り、500Wで1分ほど加熱する。ミニトマトはヘタを取り、ニンニクは薄切り、エリンギは一口サイズに切っておく。	
オリーブオイル	50ml		
にんにく	3かけ		
干しエビ	大さじ1 (7g)		
鷹の爪	1本		
エリンギ	大1本	② フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク、干しエビ、鷹の爪を入れ弱火にかける。	
ブロッコリー	3房	③ オリーブオイルにニンニクと干しエビの香りがついたら、鷹の爪を取り出し、①の玉ねぎを入れ3分ほど加熱する。(2,3回ひっくり返す)	
ミニトマト	5つ	④ 3分後、残りの野菜(ブロッコリー、ミニトマト、エリンギ)を玉ねぎを囲うように入れる。	
塩	適量	⑤ エリンギに火が通ったら、塩を入れ、取り出した鷹の爪を盛り付けて完成。	

## 1人前の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	262	4.7	23	12.4	0.26	1.2	4.1	0.7

にぎわいサロン4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2年 管理栄養士 坂本 茉柚

「ちょっとした工夫で栄養素たっぷり！」

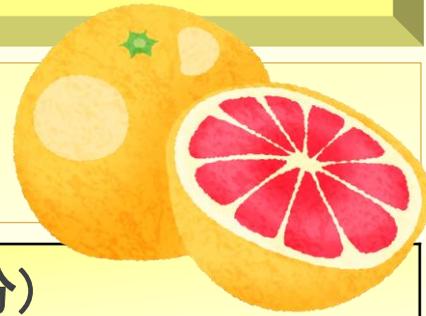
“玉ねぎ” 皆さんはどのように調理しますか？

玉ねぎには、ビタミン B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> など、エネルギー代謝を助ける栄養素が多く含まれています。これらの栄養素は、水に溶けやすく、水さらしや下茹でなどにより、流出してしまいます。また、玉ねぎの加熱調理では、細胞壁が破壊され、細胞内の糖分が外に出ることで、より甘味を感じられるようになります。

このように、栄養素には様々な特徴があり、調理方法を工夫することで、食材に含まれる栄養素やうま味を、たっぷり摂ることができます。

栄養素だけでなく、栄養素の特徴にも着目してみてはいかがでしょうか。

## グレープフルーツパイ



## 材料 (2人分)

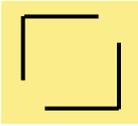
## グレープフルーツのコンポート

グレープフルーツ(赤)	1/2個
グレープフルーツ(白)	1/2個
白ワイン	25ml
水	50ml
砂糖	10g
塩	ひとつまみ
レモン果汁	少々

## パイ&amp;盛り付け

パイシート	1枚
鶏卵	1個
クリームチーズ	20g
ミント(飾り用)	お好み

## 作り方

- ① グレープフルーツは皮と薄皮をむき、食べやすい大きさにカットする。
- ② 鍋に白ワイン・水・砂糖・塩を入れて火にかけ、煮立ったらグレープフルーツを加えてサッと煮て火からおろす。
- ③ 粗熱を取り、ジップロックに移し替えレモン果汁を加える。密封して冷蔵庫で冷やす。
- ④ オープンを200℃で予熱しておく。パイシートを半分にし、正方形になるように伸ばす。右の図のように切り込みを入れ、切り離せる角を持ち上げて対角線の角に合わせる。全ての辺に卵液を塗り、平らな部分をフォークで何箇所か刺す。
 
- ⑤ 生地が膨らむまで(15~20分程度)200℃のオーブンで加熱する。中央にクリームチーズ・グレープフルーツのコンポート・ミントをのせ完成!

## ポイント:

- ☆グレープフルーツは他の果物で代用可能!
- ☆コンポートだけでも美味しく召し上がれます!
- ☆パイシートは、冷蔵庫で解凍してから使用する!

## 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	481	10	31.2	13.2	0.5	1.8	0.5

「もっと知りたい!!グレープフルーツのこと！」

グレープフルーツは、疲労回復に良いビタミン C やクエン酸、整腸効果のある食物繊維、貧血予防に大切な葉酸などが摂取出来ます。

一方で、グレープフルーツは、高血圧や狭心症の治療に使われる薬など、一部の薬剤の作用を増強させてしまいます。これは、グレープフルーツが薬を代謝する酵素の働きを抑えてしまい、結果として体内に吸収される薬が増えてしまうために起こります。

この他にも、薬と食べ物で相互に作用し合うものが沢山あります。

薬を服用している方は、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみましょう！



今月のテーマ：一品ちょい足しで、梅雨を乗り切ろう

## 6月号「彩り野菜の甘酢漬け」



### ポイント

✿みょうがは、液が冷めてから入れることで、きれいな色を保つことができます。

✿生で食べれる野菜は下茹でせず使用可能です。

✿食塩不使用なので、気軽に野菜をちょい足しできます。

材料（6人前）		作り方	
★穀物酢	500ml	①	保存用のビン(1ℓ)は熱湯消毒し、乾かしておく。
★水	250ml	②	オクラはガクとへた、うぶ毛を取り、下茹でしておく。 その他の野菜はお好みのサイズに切り、沸騰した湯で軽く下茹でする。(3~5秒程度) 下茹で後は、ザルにあげ水気を除く。
★きび砂糖	65g		
みょうが	3つ	③	★を鍋に入れ、中火にかける。 ひと煮立ちさせたら、火を止め粗熱をとる。
キュウリ	1/2本		
パプリカ (赤・黄・橙)	1/2ずつ	④	保存用ビンに、しっかりと水気を切った野菜を彩りよく入れる。 ミニトマトは、つぶれやすいため最後に入れる。 (上に乗せるように)
オクラ	3本		
ミニトマト	6つ	⑤	粗熱のとれた液を、野菜の入ったビンに注ぎ、冷蔵庫で半日以上つけて完成。

### 1人前の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	酢酸 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
計算値	31	0.6	0.0	5.6	0.84	0.2	0.9	0.0

にぎわいサロン6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2年 管理栄養士 坂本 茉柚

「一品ちょい足しで、梅雨を乗り切ろう！」

ジメジメとした日が続く梅雨。食欲不振に悩まされていませんか。

気温、湿度、気圧が変化する梅雨は、自律神経が乱れ、食欲不振や頭痛などの不調をもたらします。

お酢のツーンとした香りは、食欲に関する中枢を刺激し、消化機能を促進、消化液の分泌を増やすという報告があり、食欲増進に効果的です。

また、酢に含まれる酢酸には、血圧を下げ、血流を良くする効果があり、国の許可が必要となる特定保健用食品として認められています。

料理にお酢を使用し、梅雨を乗り切りましょう！

## 青椒肉絲風ゴーヤ炒め



## 材料 (2人前)

## 青椒肉絲風ゴーヤ炒め

ゴーヤ	1/2個
たけのこ(細切り)	60g
豚バラ肉	100g
●味噌	大さじ1
●ラー油	少々
●しょうゆ	小さじ1
●みりん	小さじ1.5
●砂糖	小さじ1
●にんにく (すりおろしでも可)	1/2片
白髪ねぎ	少々



## 作り方

- ① ゴーヤは縦に半分に切り、白い部分が少し残るように綿を取る。
- ② ゴーヤを2mm幅に薄く切る。
- ③ 豚バラはみじん切り、にんにくはすりおろしておく。
- ④ フライパンに豚バラと●の調味料全て入れ煮詰める。  
もう一つのフライパンでたけのこに火を通したのちにゴーヤを加えサッと炒める。
- ⑤ お皿に盛り付け完成。

## ポイント:

- ☆ゴーヤを炒める際にマヨネーズやごま油で炒めても美味しいです！
- ☆ゴーヤは火にかけ過ぎると、モルデシンが違う物質になってしまうため、サッと火を通す！
- ☆豚バラ肉やタケノコの甘味で苦みが抑えられます。

## 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	238	10	18.3	9.5	1.0	2.6	1.6

「今が旬ゴーヤの苦みの秘密！」

皆さんはゴーヤ(ニガウリ)の下処理の際、白い綿の部分を捨てていませんか？

この白い部分には「モモルデシン」と呼ばれる苦み成分が含まれており、これはウリ科の代表的なククルビタシン類の一種です。

実はこの成分には、胃液の分泌を増加・食欲を増進させる機能があります。

この苦みを抑えるために塩でもみこむと、水溶性であるモモルデシンが水と共に流出してしまいます。

なので、苦みを取る・抑えるのではなく、苦みを生かす料理で食べてもらうのがおすすめです！

## 桃の生春巻き



## 材料 (2人分)

## 桃の生春巻き

きゅうり	1/2個
パプリカ	1/2個
レタス	2枚
ボイルエビ	6尾
もも	1/2個
レモン汁	大さじ2
水	200ml
ライスペーパー	2枚
生ハム	2枚
スイートチリソース	5g

## 作り方

- ① 野菜はあらかじめ洗って、エビは解凍しておく。きゅうりは千切り、パプリカは0.5mm幅に細切りにする。
- ② ももは皮を剥いて櫛切りにして、レモン水に浸けておく。
- ③ ライスペーパーをぬるま湯にくぐらせる。さっと濡らせばOK!
- ④ ライスペーパーを乾いたまな板の上に敷き手前にレタス・生ハムを重ね、その上にもも・きゅうり・パプリカ・エビをのせる。
- ⑤ ライスペーパーの手前を折り、左右を折り、くるっと回転させしっかりと巻く。半分に切ってお皿に盛る。小皿にスイートチリソースを入れ、完成!

## ポイント:

☆ライスペーパーは水に浸けすぎると剥がれにくくなるので注意!  
☆ライスペーパーを巻くときは、崩れないようにしっかりと巻こう!  
☆ソースはケチャップとマヨネーズを混ぜたり、ポン酢などでも美味しく召し上がれます。

## 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	105	7.5	1.2	16.6	0.8	1.5	0.6

「桃は美味しいだけじゃない!？」

桃の栄養素について知らない方は多いのではないのでしょうか？

桃には、ペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維や特徴的な香気成分であるウンデカラクトンが含まれています。

食物繊維には、水溶性と不溶性があり、殆どが不溶性であると言われています。

ペクチンには、腸の動きを活発にしたり善玉菌を増やすことで便秘や下痢を解消する働きや、血糖値の上昇を緩やかにしたりコレステロール値を下げる作用への期待があります。

暑い夏、冷たい物の食べ過ぎで腸に負担がかかります。

桃の香りを楽しみながら、腸の調子を整えて夏を乗り切りましょう。

## 9月号「プラントベースミートソース」



## ポイント

❁ 豆腐を冷凍・解凍し、水分を抜くことで、お肉の食感に近づきます。

❁ 少し大きめに豆腐をほぐすことで、存在感UP!! 食べ応えUP!!

❁ しめじを刻んで入れることで、お肉を使用せず、うま味UP!!

## 材料（4人前）

木綿豆腐	200g
ニンニク	1かけ
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4個
しめじ	1/4株
マッシュルーム	2つ
オリーブオイル	大さじ1
トマト缶	1缶
★トマトケチャップ	大さじ2
★中濃ソース	小さじ1
★赤ワイン	大さじ1
塩	お好み
こしょう	お好み
スパゲッティ	320g (1人前 80g)
バジル	4枚

## 作り方

①	木綿豆腐を冷凍しておく。 冷凍した豆腐を電子レンジで解凍し、キッチンペーパー等で包み、水を切る。 (水気がなくなり、ボンボンとするまで。)
②	ニンニク、玉ねぎ、にんじん、しめじはみじん切りにし、マッシュルームは薄切りにする。 水気を切った豆腐は、細かく（そぼろサイズに）ほぐす。
③	フライパンにオリーブオイルとニンニクをいれ、弱火にかけ香りを出す。マッシュルーム以外の野菜と豆腐を入れ、中火で炒める。
④	全体に油がなじんだら、トマト缶とマッシュルームを入れかき混ぜ、フタをして煮込む。 野菜に火が通ったら、★を入れ全体になじませ、フタをとり、汁気がなくなるま弱火にかける。 塩、こしょうで味を調べ、ミートソース完成。
⑤	たっぷりのお湯でパスタを茹でる。 茹で上がったパスタとゆで汁(100ml)を④に入れ、全体を混ぜ合わせる。 お好みでバジルを添え、ミートソースパスタ完成。

## 1人前の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	392	15.6	7.25	70.2	2.6	7.3	1.9

にぎわいサロン9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2年 管理栄養士 坂本 茉柚

「プラントベースってなに？」

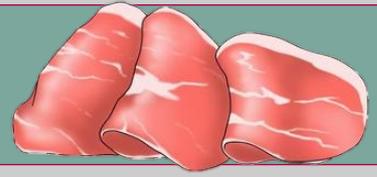
プラントベースとは、植物由来の原材料を使用した食事を積極的に取り入れる食生活のことを指します。近年、食の多様化、健康意識の高まり、環境・動物保全に対する意識の変化などを背景に、プラントベースの需要が高まっています。

これまでに、植物性食品は、動物性食品に比べ、生産時の温室効果ガス排出量が低いことが明らかです。

「作る・食べる」から視点を少し変え、“食“について調べてみることで、流行や環境問題など、様々な情報に辿り着くことができます。

いつもとは異なる視点から、食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

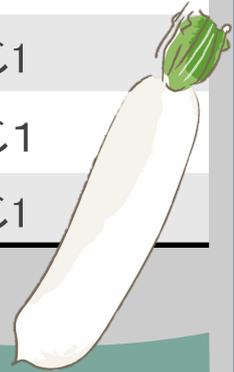
## 豚もも肉のみぞれ煮



## 材料 (2人前)

## 豚もも肉のみぞれ煮

豚もも肉	150g
大根	100g
生姜	ひとかけ(10g)
舞茸	70g
ねぎ	少々
●しょうゆ	大さじ1
●酒	大さじ1
●砂糖	小さじ1



## 作り方

- ① 大根と生姜をすり下ろし、肉と一緒にビニールに入れて揉み込む。冷蔵庫で30分～1時間ほど漬け込む。
- ② 舞茸は大きめに切り、フライパンで軽く炒める。
- ③ 舞茸をフライパンからバットに取り、●の調味料と一緒に①を入れ火にかける。
- ④ 肉に火が通る直前に軽く火を通した舞茸を加え炒める。
- ⑤ お皿に盛り付け上にネギをのせ完成。

## ポイント:

- ☆大根と生姜に含まれる酵素によって、もも肉を柔らかくしてくれます！
- ☆すり下ろした大根と生姜に漬けておく時間を増やせば、さらに柔らかく！
- ☆食欲のない方でも大根と生姜、ネギの香りでサラッと食べやすい！
- ☆舞茸を別で火にかける事により食感、香り共にUP！

## 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	170	17	7.9	7.8	0.9	2.1	1.6

「酵素でお肉をいつもより柔らかくおいしく！」

みなさんは普段どの部位のお肉を食べる事が多いでしょうか。

甘く柔らかい豚バラ肉は使い勝手が良くどの年齢層からも人気の部位です。

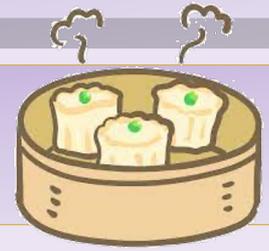
しかし、バラ肉は甘く柔らかい分、脂身の多いお肉に分類されます。

なので、脂身が少なく硬くなりがちな赤身のお肉も食べる頻度を多くしなければいけないのです。

今回はそんな赤身のお肉を酵素の力で柔らかくする方法をご紹介します。

大根や生姜などに含まれるタンパク質分解酵素が、肉の繊維組織を切り離す働きにより、肉を加熱した際の収縮(硬化)を防ぐ事でお肉が柔らかくなります。

ぜひ、一度お試しください！


 しゅうまい  
**さつまいもの焼売**
**材料 2人前(15個)****焼売**

さつまいも	1/4個
玉ねぎ	1/2個
☆ 豚ひき肉	175g
☆ しょうゆ	大さじ1/2
☆ ごま油	大さじ1/2
☆ 酒	大さじ1/2
☆ 砂糖	大さじ1
☆ 塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
焼売の皮	15枚(1袋30枚入り)

**作り方**

- ① さつまいもを水洗いし、濡れたままキッチンペーパー、ラップの順で包む。次に、電子レンジで600W1分30秒加熱し、その後200W(解凍モードでも可)で8~10分加熱する。
- ② さつまいもを加熱している間に、玉ねぎをみじん切りにしておく。ボウルに☆の材料を全て入れ混ぜ合わせる。
- ③ さつまいもを1cm幅になるようにさいの目切りにする。
- ④ さつまいもは、上に乗せる分を分けて、残りは玉ねぎと片栗粉と一緒に②に加えて混ぜ、皮の中央に具を乗せて包み込む。
- ⑤ 蒸し器のお湯が沸騰してから強火で約10分蒸して完成!

**ポイント:**

☆さつまいもの加熱が不十分であれば、竹串が通るまで200Wの電子レンジで30秒ずつ、追加で加熱する。

☆蒸し器に並べる際は、焼売同士がくっつかないように並べる!

**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	402	36.4	37.0	74.4	2.6	3.2	4.5

「秋の味覚!さつまいもの魅力とは!？」

秋も深まりさつまいもの美味しい季節となりました。

皆さんはどのようにさつまいもを食べていますか？

さつまいもには、体内でビタミンAとして働く $\beta$ -カロテンが多く含まれています。この $\beta$ -カロテンは脂質抗酸化物質として生体膜を守り、ガン細胞の増殖を抑制する働きがあることがこれまでにさまざまな研究で明らかになっています。

また、約70度でゆっくり加熱すると $\beta$ -アミラーゼという酵素が活発に働き、でんぷんを麦芽糖に変えることで甘くなります。この酵素の働きは、電子レンジを使用した低温加熱でも働きます。

皆さんもさつまいも料理を作ってみましょう！



## ポイント

☆沸騰の直前で火を止めましょう！  
沸騰させてしまうと、ブドウジュースの  
渋みが出てきてしまいます。

☆お好みではちみつを入れても  
おいしくお召し上がりいただけます。

## 材料（1人分）

100% ブドウジュース	200 ml
生姜	スライス 1 枚 (約 3 g)
リンゴ	1/8 個 (30g)
オレンジ	スライス 2 枚 (約 40 g)
シナモンパウダー	お好み

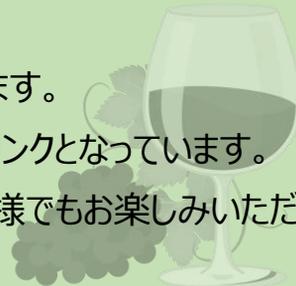
☆電子レンジでもお作りいただけます。  
耐熱カップにシナモン以外の材料を全て入れ、500w  
で5~6分。最後にシナモンをふりかけて完成。

## 作り方

①	リンゴとオレンジの皮をよく洗う。 リンゴはいちょう切り、生姜とオレンジは 0.5 mm 幅の輪切りにしておく。
②	鍋にブドウジュースと生姜を入れ弱火で 2 分ほど 温める。
③	② に、リンゴとオレンジ、シナモンを入れ弱火で温 める。
④	沸騰直前で火を止め、グラスに盛り付け完成。

## ホットワインとは

ホットワインとは、ワインにシナモンなどの香辛料を入れ、温めたものを指します。  
本場ドイツではグリューワインと呼ばれ、寒い冬を乗り越えるための定番ドリンクとなっています。  
ベースであるワインを、ブドウジュースにすることで、お酒が苦手な方やお子様でもお楽しみいた  
できます!!



## 1人分の栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
計算値	124	1.0	0.7	32.7	150	0.7	1.1	0.0

「ブドウジュースで贅沢な一杯を」

ホットワインとは、ワインに香辛料などを入れ温めたもので、ドイツなどヨーロッパ諸国における冬の定番ドリンクです。

ホットワインのベースは、ブドウの皮、果肉、種、全てを使用して造られる赤ワインで、動脈硬化などの予防に効果的なポリフェノールが多く含まれています。

フランス人は、動脈硬化の原因となる飽和脂肪酸の摂取量が多いのに対し、これらによる死亡率は他のヨーロッパ諸国に比べ高くありません。その理由に、赤ワインの摂取量が多いことが挙げられています。

ポリフェノールは、ブドウの皮や種に多く含まれており、ブドウを丸ごと絞って作られるブドウジュースでも同様の効果が期待できます。

ベースの赤ワインをブドウジュースに変えることで、お酒が苦手な方やお子様でもお楽しみいただけるノンアルコールホットワインになります。

## 鶏もも肉の香草オリーブハム



## 材料 (3人前)

## 豚もも肉のみぞれ煮

鶏もも肉	一枚
セロリ	1/3本
にんにく	1かけ
ハーブソルト	多め(大さじ1)
オリーブオイル	大さじ3
●なます	50g
●お酢	大さじ2
●お酒or白ワイン	大さじ2
●胡椒	少々

## 作り方

① 炊飯器に入れるためのお湯を沸かす。

② セロリとにんにくはみじん切りにし、密封袋にハーブソルトとオリーブオイルを入れよく混ぜてから鶏もも肉を入れる。

③ 保温モードにした炊飯器に②と密封袋が浸かるほどの沸騰したお湯を入れ50分ほど低温調理を行う。

④ なますは細かくみじん切りし、フライパンで●と一緒にサッと火を通す。

⑤ お皿に盛り付け、飾りを乗せれば完成。

## ポイント:

☆炊飯器の保温モードを使用する事により簡単にほろほろのお肉が出来上がります！

☆密封袋は炊飯器に入れる際、できる限り空気を抜いておく。

☆食欲のない方でもサラッと食べれるような味わい。

☆余りものを活用する事により食品ロス削減！

## 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	369	18	31.2	3.3	1.0	0.5	4.3

※上記の栄養価計算は脂質・食塩は漬け込んだ調味料全て食べた場合の栄養価です。

余った『なます』で絶品簡単アレンジレシピ！

食品ロスは、食品関連事業者だけでなく家庭からも多く発生していることが報告されています。消費者庁が平成 29 年に実施した実証事業の結果では、まだ食べられるのに捨てた理由として、①食べ残し 57%、②傷んでいた 23%、③期限切れ 11%（賞味期限切れ 6%、消費期限切れ 5%）の順で多いことが分かっています。

よって企業やお店だけでなく、私たち一人ひとりが日常生活の中で食品ロス削減に取り組むことがとても大切です。今年年初めはお正月、おせちの中で「なます」がよく余りがちではないでしょうか。（おせちで残りがちな料理第3位が「なます」であるというデータもあります。）

今回はそんな『なます』を使用した簡単アレンジレシピをご提案させていただきます。食品ロス改善に向けて一緒に取り組んでみませんか。

## カリフラワーのポタージュ



## 材料（4人前）

## カリフラワーのポタージュ

カリフラワー	1房
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	大さじ1/2
コンソメキューブ	2個
水	200ml
牛乳	400ml
生クリーム	お好み
パセリ	お好み

## 作り方

- ① カリフラワーを小房にわける。  
玉ねぎを薄くスライスにする。  
パセリをみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを少々入れ弱火で熱し、  
玉ねぎをよく炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、カリフラワーとコン  
ソメキューブ、水、牛乳を入れて、カリフラ  
ワーが柔らかくなるまで煮る。
- ④ ミキサーに③を全て入れて攪拌する。
- ⑤ ミキサーの中身を鍋に戻し、温め直す。  
器によそって、生クリームを回し入れ、パセ  
リを飾ったら完成!

## ポイント:

☆ミキサーで攪拌する際は、粗熱をとってからカリフラワーのかたまりがなくなるまで回します。

☆生クリームを入れることで、まろやかな味わいになります。

## 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	118	5.2	6.6	10.2	1.8	0.4	1.2

「カリフラワーの魅力！！」

カリフラワーとは、ブロッコリーと同じくキャベツの変種で、ケールから分化したものがブロッコリー、ブロッコリーの突然変異により白く変化したものがカリフラワーといわれています。

カリフラワーは、ブロッコリーの葉野菜のような味わいと比べると、淡白でやさしい甘みがあります。また、カリフラワーはビタミンCを豊富に含んでいるだけでなく、茹でた際のビタミンCの損失量が少ないことも特徴の一つです。

こんな魅力いっぱいのカリフラワーをご堪能ください。

## 3月号 「牛すじの甘酢炒め」



## ポイント

☆グリーンキウイと生姜に漬けるとダブル酵素の力でお肉が柔らかくなります。

☆完熟と未熟のキウイを使い分けることで、食感や甘味、酸味の違いをお楽しみいただけます。

## 材料 (2人分)

牛すじ	150 g
グリーンキウイ	1 個
生姜	3 g
ニンニク	1/2 かけ
酒	大さじ 1
★醤油	大さじ 1
★みりん	大さじ 1
★砂糖	大さじ 1
酢	大さじ 1

グリーンキウイは、漬けこむ用と最後に加える用で 1/2 個ずつ使用します。最後に加える分を残しておくのを忘れずに!!

## 作り方

①	牛すじは、ぬるま湯で2、3回洗い、水気を切っておく。グリーンキウイは皮をむき、お好きなサイズに切っておく。(漬けこむ用と最後に加える用)
②	ジップロックに①の牛すじ、キウイ 1/2 個 (半量) と、すりおろした生姜、ニンニクを入れキウイをつぶすようにしっかりとみ込む。まんべんなく混ざったら、ジップロックの空気を抜き冷蔵庫で一晩漬けこむ。
③	熱したフライパンに、漬けこんだ牛すじを入れ表面の色変わるまで炒める。ある程度火が通ったら、出てきた水分を捨て、お酒を入れて水気がなくなるまで炒める。
④	★の調味料を入れ、まんべんなく絡ませる。肉に火が通り、調味料が混ざったら、酢を回し入れサッと炒める。
⑤	最後に残りのキウイを入れ、形が崩れない程度に炒めて完成。

## 1人分の栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	206	22.4	3.7	19.1	207.2	0.8	1.5	1.4

### 「煮込み要らずの牛すじ料理」

グリーンキウイには、アクチニジンと呼ばれるたんぱく質分解酵素が含まれています。アクチニジンは、肉や魚に含まれるコラーゲンなどのたんぱく質を分解し、身を柔らかくします。また、コラーゲンは、コラーゲンペプチドと呼ばれる、より小さな分子に分解されることで吸収率が向上します。アクチニジン以外にも、生姜に含まれるショウガプロテアーゼも同様に、身を柔らかくし、コラーゲンペプチドの吸収を向上させます。

コラーゲンは、肉や魚の皮、すじに多く含まれるたんぱく質で、アミノ酸と呼ばれる短粒子が連なり、らせん状に巻き付いた構造です。そのため、加熱や酵素による切断を経て、コラーゲン、ゼラチン、コラーゲンペプチド、アミノ酸と分子が小さくなることで、吸収されやすくなります。中でも、コラーゲンペプチドは、肌のハリ改善、関節の痛み抑制に効果的である事がこれまでの研究において明らかとなっています。

そこで今回は、長時間の調理を必要とする牛すじ肉を、キウイや生姜に含まれる酵素の力で簡単に柔らかくするレシピをご紹介します。短時間の調理で、柔らかい牛すじ肉から、たっぷりのコラーゲンペプチドを摂取してみませんか。