



外食の間点<1>

ビタミンやミネラルが不足  食育～34～

成人して社会に出ると、仕事のために外食が増えたり、公私ともに付き合いなどでお酒を飲んだりすることも多くなります。

外食は、一般的に野菜や豆類、乳製品が少ない場合が多く、ビタミンやミネラルが不足しがちです。単品料理なら具材の多い料理を選び、付け合せの野菜は残らず食べることを心掛けてください。さらに、サラダを単品で追加したり、家で食べるときに、しっかり補うことが大切です。

あまり外食が続くようなら、野菜ジュースや乳製品などで補うようにしましょう。

旬野菜を使った

簡単ヘルシーメニュー



* 白身魚のチーズ
パン粉焼き

* ミモザサラダ
* 豚肉のスープ
* 「ほのか」2枚 (30g)



「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。全粒粉は、小麦を丸ごと粉にしたもの。精製した小麦粉に比べてビタミン類や食物繊維が豊富なヘルシーフードです。

= 白身魚のチーズ

パン粉焼き =



3品 + 「ほのか」(2枚)

合計 590kcal

野菜量 226g

(1日 350g が目安)

<材料 4人分>

白身魚.....4切れ
ナス.....1本
ししとう.....8本
プチトマト.....12個
にんにく.....1かけ
☆粉チーズ.....25g
☆パン粉.....25g
☆バジル(乾燥) ..小1
卵.....1個
塩こしょう.....適量
オリーブ油.....大2
※酢.....大1
※醤油.....大1
※砂糖.....大1

<作り方>

- ① ナスは小さめの乱切りにし、水にさらしてから水を切っておく。ししとうはヘタを取り、斜めに半分に切り、プチトマトも半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② ☆をよく混ぜてチーズパン粉を作ります。
- ③ 魚はひと切れを半分に切ります。
- ④ 卵を溶きほぐして塩ひとつまみを加え、③の魚をくぐらせて②のチーズパン粉をまぶしつけます。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、④の魚を並べ入れます。カリッと香ばしく焼けたら裏返して同様に焼き、油をきって形よくお皿に盛りつけます。
- ⑥ ⑤のフライパンに①の野菜を入れて炒め、しんなりしてきたら、塩こしょう、※の調味料を加えます。水分が飛びすぎて焦げつきそうでしたら水を足します。
- ⑦ お皿に⑤の魚と⑧の野菜を盛りつけます。

= ミモザサラダ =



レタスと胡瓜、千切りの人参、グレープフルーツの果肉をお皿に盛り、ゆで卵を散らす。マヨネーズ、ヨーグルト、砂糖、塩を混ぜ合わせたドレッシングをかけます。



～豆知識～

ししとうの語源は果実の先端(獅子頭)が獅子の鼻に似ていることから言われています。ししとうに多く含まれるカロテンは細胞の老化を防いでくれるため、老化防止、がん予防などに効果があります。このカロテンは、油で炒めると吸収率が上がる成分なので、ししとうのソテーなどにして頂くのがおすすめです。ビタミンCも豊富に含まれ、強い日差しを浴びることが多い夏、紫外線を浴びて傷んでしまったお肌のケアにも、大変効果的です。

2月より、月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)