

第7の栄養素

<ファイトケミカル>

食育～86～

ブルーベリーやブドウ、黒豆、黒ごま、トマトなど植物にはさまざまな色や香りがあります。植物は紫外線の害や虫などから自らを守るために、このような皮の色や香りなどをつくり出しており、その成分をファイトケミカルと呼んでいます。ファイト(phyto)は植物、ケミカル(chemical)は特殊成分という意味です。人間の体内にも効果があることがわかり、とくに生活習慣病の原因といわれている活性酸素を除去する働きである抗酸化効果が期待されています。代表的なものにポリフェノール、カロチノイド、イオウ化合物があります。ポリフェノールには、ブドウや緑茶、ウーロン茶のカテキンや大豆のイソフラボン、ブドウやブルーベリーの色素アントシアニンなどがあります。

旬の食材を使った

簡単ヘルシーメニュー



*ひじき入り豆腐ハンバーグ

*新ゴボウの七味マヨ和え

*トマトのスープ

*「アンジュ」2枚(30g)

「バゲットアンジュ」はフランス産小麦、塩、水、自家培養酵母種でゆっくり、ゆっくりと熟成させて生地をつくり、優しく、ていねいに仕上げました。クラスト(外皮)は、ザク..ザク..として芳ばしく、クラム(内相)はもちもちとして、ほんのり甘ささ感じるバゲットです。



=ひじき入り豆腐ハンバーグ= <材料4人分>



豚ひき肉.....300g
木綿豆腐.....200g
ひじき(乾).....大2
玉ねぎ.....1個
人参.....1/2本
生しいたけ.....3枚
おろし生姜.....1片
スナップえんどう.....8さや
オリーブ油.....大2
☆卵.....1個
☆塩.....小1/2
☆醤油.....大1
★水.....大4
★醤油.....大2
★酒.....大2
★砂糖、みりん.....各大1
水溶き片栗粉.....適量

<作り方>

- ① 豆腐はレンジで3分加熱して、水気をきる。
- ② ひじきは水でもどし、水気をきる。
- ③ 玉ねぎ、人参、生しいたけはみじん切りにする。
- ④ スナップえんどうは筋を取り、ゆでてザルにあげる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油大1を熱し、②の野菜、ひじきの順に炒め、火が通ったら火からおろし、粗熱を取る。
- ⑥ ボウルにひき肉と☆の材料を入れて練り混ぜ、①の豆腐、④も加えてよく練り混ぜる。8等分にして小判形にととのえる。
- ⑦ フライパンに残りのオリーブ油を熱し、⑤を並べ入れ、強火で焼く。片面が焼けたら返し、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑧ 小鍋に★の材料を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ 器に③のスナップえんどう、⑥のハンバーグを盛りつけ、⑦をかける。

～豆知識～

4月～7月に旬を迎えるスナップえんどうにはβ-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなどが含まれ、とても栄養バランスの良い野菜です。さやごと食べることで、食物繊維もしっかりとることができます。

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～を開催しています。

子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエの美味しいパンとスープを食べながら、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)