



和 Nagomi Recipe レシピ

今回は...

春の疲労回復レシピ



暖かく過ごしやすい季節になってきました。でも、春は1年で一番気温の寒暖差が大きい季節。そのストレスが原因で、体温や内臓の状態をコントロールする自律神経が乱れ、春独特の体調不良につながります。今回は、ビタミン B1 やタウリンを多く含むホタテを使って、春の疲労回復に効果的な料理を作ってみましょう。

ヘルシーで栄養満点

ホタテと一寸そら豆のマヨネーズ和え



ワンポイントアドバイス
そら豆の身を、軽くオリブオイルを敷いたフライパンで焼いても美味しいですよ。また、アスパラガスのお浸しを利用してよいでしょう。

エネルギー (1人分)

74kcal

たんぱく質 : 3.6g
糖質 : 9.5g
脂質 : 1.8g
ビタミンB1 : 0.003mg
ビタミンB12 : 0.25µg
カルシウム : 16mg
食物繊維 : 1.2g
食塩相当量 : 0.2g

材料 (4人分)

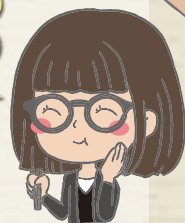
- ・ホタテ (缶詰) 1缶 (内容量120g)
- ・一寸そら豆 3~4本
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・塩 ひとつまみ
- ・ブラックペッパー ... 適量

一口メモ

ビタミンB1は、水に溶けやすく体内に留めておくことができません。不足しないように食べ物から補給する必要があります。バランスのとれた食事を摂るように心がけましょう！

そら豆の風味がホタテのあっさりした味とよく合いますよ！

試食人 Nakano



作り方

- ① 一寸豆は、さやのまま洗って天板にアルミホイルを敷いてオーブントースターで7~8分焼きます。機種により焼き時間が違うので、加熱時間は加減してください。焼いたら、熱いので気をつけてさやから取り出し、薄皮をおきます。
- ② ホタテの缶詰を汁ごと器に移し、軽くラップをかけて15~20秒程電子レンジにかけて、身と汁に分けておきます。
- ③ ホタテの身を軽くほぐし、小さじ1杯の汁を加えます。
- ④ ③と薄皮をむいた一寸豆を合わせて、マヨネーズとひとつまみの塩を加えてさつと和えて器に盛り、ブラックペッパーを軽く振って出来上がりです。



一寸豆を並べてオーブントースターで7~8分焼く



調理時間
約15分

ホタテの栄養と効果・効能

ビタミンB1	ブドウ糖をエネルギーに変換する際に必要な栄養素 疲労回復効果 脳内の神経伝達を正常にする 集中力アップ
タウリン	胆汁酸と結びつきコレステロールを消費する 血液サラサラ効果 心臓や肝臓の機能を高める 視力の回復 インスリン分泌促進 高血圧の予防
ビタミンB12	血液成分であるヘモグロビンを作るのに関与 貧血予防効果 神経障害を予防



管理栄養士
南條 伊津子

公益社団法人和歌山県栄養士会の地域活動部会で、地域に密着した活動を積極的に行っています。