

## つくって食べて元気に過ごそう②

季節の変わり目で、日々の寒暖差もあり、疲れが出やすい時期です。こんな時期こそ、生活リズムを整えて、3食バランスよく食事をとることが大切です。

### つくってみよう★簡単レシピ

#### 簡単ネギ玉うどん

(材料・2人分)

- ・冷凍うどん 2玉 ・卵 3個 ・きざみネギ 1本分 ・オイスターソース 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2 ・塩こしょう 適量 ・サラダ油

(作り方)

- ① フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、溶き卵を入れて大きく混ぜ、半熟になったら取り出しておく。
- ② フライパンをペーパーで拭いて再びサラダ油小さじ1を熱し、レンジで温めたうどん(メーカーの表示通りに)を加えてほぐしながら炒める。ネギも加えて炒め、オイスターソース、しょうゆ、塩こしょうを加える。
- ③ 卵を戻しいれて全体に混ぜて、できあがり。

もやしやキノコなど、冷蔵庫にあるものをいろいろ加えてもOK!

### 今回のおすすめ食材★たまねぎ★

新たまねぎの美味しい季節ですね。切ったときに目に染みるのが苦手な人も多いと思いますが、この成分「硫化アリル」は血液中のコレステロールを抑えて血液をサラサラにする働きがあります。血流がよくなると免疫力もアップして疲労回復につながります。

#### 新たまねぎのタラモサラダ

(材料2人分)

- ・新たまねぎ 1/2個 ・新じゃがいも 大1個 ・たらこ 1/2腹 ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩こしょう 適量

(作り方)

- ① たまねぎは縦半分に切って、薄切りにする。
  - ② じゃがいもは皮つきのままラップにくるみ電子レンジで4～5分加熱する。やわらかくなったらボウルに移し、皮をむきながらつぶす。
  - ③ ①と②に皮をとってほぐしたたらこ、マヨネーズ、塩こしょうを加えて混ぜる。
- ※ たまねぎに含まれる硫化アリルは水に溶けだしやすいので、たまねぎは水にさらさずに食べるのがおすすめです。辛みが苦手な人は、煮物やスープなどにして、煮汁ごと食べると栄養が無駄なくいただけます。

## つくって食べて元気に過ごそう！

臨時休校が延長され、ご家庭で食事を準備されることが多いかと思われます。1日3食しっかり食べることは心と体の健康につながります。楽しく作っておいしく食べて、元気な毎日を過ごしたいですね！

### つくってみよう★簡単レシピ

#### 電子レンジチャーハン

(材料・2人分)

- ・ごはん 300g ・卵 1こ ・色紙切りのハム 2まい ・きざみネギ 1/4本分
- ・鶏ガラスープの素 小さじ2 ・ごま油 小さじ1 ・塩こしょう

(作り方)

- ① ボウルにごはん、とき卵、ハム、ネギ、鶏ガラスープの素、ごま油、塩こしょうを入れてよく混ぜる。耐熱皿に広げて移しかえる。
- ② ラップをふんわりとかけて電子レンジで約2分加熱する。
- ③ ②を取り出してよく混ぜ、ラップなしでさらに約2分加熱してできあがり。

### 今回のおすすめ食材★納豆★

発酵食品でおなじみの納豆。納豆菌が大豆を発酵させるときにできる「ナットウキナーゼ」は、血液の流れをよくして代謝を活発にします。また納豆菌は腸内の善玉菌を増やす働きをします。さらに大豆イソフラボンの持つ抗酸化作用により、皮膚や粘膜の強化にもつながります。

#### ネギ納豆

(材料1人分)

- ・納豆 1パック ・きざみネギ 適量

※ 納豆に含まれるビタミンB1をネギに含まれるアリシンが助け、新陳代謝を高めめます。

#### アボカド納豆ごはん

(材料2人分)

- ・納豆 1パック ・ごはん 300g ・アボカド 1こ ・かつお節 適量 ・しょうゆ 適量

(作り方)

・アボカドは種をとって角切りにする。温かいごはん、納豆、アボカド、かつお節を混ぜて、しょうゆで味付けしてできあがり。

※ アボカドも納豆も食物繊維が豊富。腸の働きをよくする効果が期待できます。チーズやキムチなど一緒に混ぜてもおいしいです。