

バロンドールカフェ監修 ☆相乗効果組み合わせレシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ



11月のオススメレシピ

ひじき入り の 豆腐ハンバーグ

料理時間: 20分程度

☆調理手順☆

- ①豆腐をしっかりと水切りしておく。
- ②人参は千切りにし、ひじきは軽く洗って水で戻す。
戻したひじきは、沸騰したお湯で一緒に茹で、ザルにあけて水気を切る。
- ③小ネギは小口切りにしておく。
- ④①②③と、★の材料をよく混ぜ合わせ、小分けにし、小判型に形づくる。
- ⑤■のたれの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、④を入れる。
フタをして中火で5分焼き、その後フタを取って焼き色をつけ、裏返して3分ほど焼く。
焼きあがったら、お皿に盛りつける。
- ⑦⑤で混ぜ合わせたたれを、ハンバーグを焼いたそのままのフライパンに入れ、かき混ぜながら加熱する。
とろみがついたら、⑥のハンバーグにかけて完成(^^)／

☆材料☆(4人分)

★豆腐……………1丁
★人参……………1/6本
★乾燥ひじき……………大さじ1
★小ネギ……………1本
★小麦粉、パン粉……………各大さじ2
★塩……………小さじ1/4
★こしょう……………少々

■水……………大さじ3
■砂糖、みりん……………各大さじ1
■しょうゆ……………大さじ1と1/2
■片栗粉……………小さじ1/2

サラダ油……………適量



今月の相乗効果は・・・

ひじき(カルシウム) × 豆腐(たんぱく質) = 吸収力UP!

たんぱく質の他にも、マグネシウム(カキ・ホタテ・玄米・ココア)やビタミンD(魚介類・きのこ類)・ビタミンC(果物類・野菜類)などもカルシウムの吸収を促す栄養素です。

逆に、カップ麺などのインスタント食品は、カルシウムの吸収を妨げるので注意しましょう(^^)／

スターキッズ 11月

食育ミニコラム



玉ねぎの魅力

～血液サラサラ～



生でも加熱しても食べることが出来る「玉ねぎ」ですが、生で食べないと有用成分を摂ることが出来ないと思っている人が多いのではないのでしょうか？

しかし！！加熱することでも得ることが出来る、有用成分もあります(^^)／

① 栄養の吸収を助ける成分を多く含みます♪



玉ねぎに含まれている「アリシン」は、体内で「ビタミンB1」と結合すると、「アリチアミン」となって、ビタミンB1の利用効率を高めます。

ビタミンB1は、疲労回復のビタミンとの別名を持ち、主に糖質の代謝に役立つ栄養素です。

その他、アリシンには血液をサラサラに保つ働きがあると考えられています。

しかし、アリシンは加熱に弱く水溶性の為、水に溶けやすい性質を持ちます。水にさらすのは短時間にしましょう。

② 加熱しても血液サラサラ効果が期待できます♪

玉ねぎを炒めた時に出る香り成分の「ジアリルトリスルフィド」には、血液をサラサラに保つ働きがあると考えられています。

加熱すると、辛み成分である「アリシン」が分解され、甘味成分だけが凝縮されるという性質があります。食べやすくなるので、辛みが苦手な人にお勧めです。

③ 腸内環境を整える「オリゴ糖」を含みます♪

玉ねぎは、腸内にもともといる善玉菌を増やす働きのある「オリゴ糖」を含みます。「発酵食品+オリゴ糖+食物繊維」の組み合わせは腸内環境を整えるのに最適な組み合わせだと言われています。

味噌汁に玉ねぎを入れたり、納豆の薬味として使ったりしてもよいですね。



④ 皮にも有効成分が???♪

玉ねぎの皮には、ポリフェノールの一種である「ケルセチン」が多く含まれています。ケルセチンには、抗酸化作用があり、血流の改善にも役立つと言われています。

皮をそのまま食べることは難しいですが、「ベジブロス」のように煮出して出汁として活用するのも1つの方法ですね。