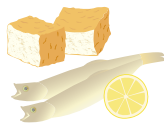


夏をおいしく!
Wellness
Cooking

動ける体に必要な栄養素が取れる 骨や筋肉を作るレシピ



体を作る栄養素の代表格とも言える、タンパク質とカルシウム。さらにビタミンDやクエン酸なども、骨や筋肉を強くするために積極的に取りたい成分です。今回は、それらをバランス良く補える、冷やしてもおいしい爽やかなメニューをご紹介します。

シシャモのハニーレモンマリネ

▶ 材料 (2人前)

シシャモ……………8尾	〈マリネ液〉
薄力粉……………適量	レモン汁……………大さじ2
油……………大さじ3	はちみつ……………大さじ2
タマネギ……………1/2個	酢……………大さじ2
ニンジン……………1/2本	オリーブオイル……………大さじ1
レモン……………1/2個	塩・こしょう……………各少々

▶ 作り方

1. タマネギは薄切り、ニンジンは千切りにする。
2. 容器に1とマリネ液の材料を入れてまぜ合わせる。
3. シシャモに薄力粉を薄くまぶす。
4. フライパンに油を入れて熱し、中火でシシャモの両面を揚げ焼きにする。
5. シシャモがカリッと揚がったら、すぐに2に漬ける。
〈point〉熱々のまま漬け込むことで、味がよく染みます。
6. レモンを輪切りにし、シシャモの上のにせてできあがり。
〈point〉冷蔵庫で2時間～1日置くと味がなじんで、よりおいしくなります。

アドバイス

カルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含むシシャモは、骨ごと食べられる栄養価の高い食材。レモンに含まれるクエン酸にもカルシウムの吸収促進作用があり、骨の健康のためにおすすめの組み合わせです。



厚揚げの油淋鶏風

▶ 材料 (2人前)

厚揚げ……………1枚(150g)
ネギ(青ネギ)……………1/3本
A 砂糖・酢・しょうゆ…各大さじ1
おろしショウガ……………小さじ1/2

アドバイス

大豆食品である厚揚げには、筋肉を作る植物性タンパク質や、骨の健康維持に役立つカルシウムが豊富。カロリーが気になる人は、焼く前に鍋で湯通しするなど油抜きしておきましょう。

▶ 作り方

1. 厚揚げは、グリルまたはオーブントースターで約5分焼く。
〈point〉表面がパリッとするまで焼くと、歯応え良く、香ばしくなります。
2. ネギは小口切りにし、Aとまぜ合わせる。
3. 1を食べやすい大きさに切って器に盛り、2をかければできあがり。

〈レシピ協力〉

家族の健康を守る家食の専門家
保坂敦子さん



大阪・江坂の自宅にて、家庭で作る食事「家食」の大切さを伝える料理教室を開催。栄養バランスや見た目も考えつつ、手に入りやすい食材で作るレシピが人気を集める。みそを手作りするコースや、腸内環境に関する座学を含むコースなども。

保坂敦子 料理教室

☎ 090・5965・7001
(10:00 ~ 17:00、土・日曜休)
□ <https://atsukohosaka.com/>