

# 栄養だより

## vol.8



### ご存じですか？大豆のチカラ

日本人には馴染みの深い大豆。厚生労働省による1日の目標摂取量は100g以上です。大豆には身体作りに必要なタンパク質、各種栄養素の代謝に必要なビタミンB群や抗酸化作用を持つビタミンE、コレステロール低下作用のあるリノール酸やオレイン酸、腸内ビフィズス菌を増やすオリゴ糖、抗酸化作用を持つイソフラボノイドといった身体作りに必要な栄養素が豊富に含まれており、積極的に摂りたい食品のひとつです。小腹が空いた時に豆乳（無調整のもの）を飲んだり、これからの時期なら豆乳鍋などいいですね。ただし、豊富な栄養素の力を最大限発揮するには、肉・魚・野菜などと一緒にバランスよく摂ることが必要です。

### 第1回料理教室のご報告

去る10月24日(水)、記念すべき第1回手稲山クリニック料理教室が開催されました。テーマは「簡単・美味しい野菜料理」。参加者4名、管理栄養士2名の計6人で楽しく調理を進め、計8品の野菜料理を完成させました。



次回開催は11/21(水)です。初心者大歓迎！ぜひご参加ください。



### 11月の食材 大根 \*かんたん大根レシピ\*

- 1) 大根(20cmほど、葉に近い部分)は皮をむいたら、そのまま皮むき器(ピーラー)でスライスする。幅が2cmから3cmの長めの短冊状になるように。
- 2) 蓋のできる鍋に1)の大根のスライスを敷き、その上に食べやすい大きさに切った豚肉のうす切り(しゃぶしゃぶ用)を敷き詰める。大根と豚肉を交互に重ねていく。一番下と上が大根になるように。肉よりも大根を多めにする。
- 3) 2)に日本酒(大さじ2)を回し入れ蓋をする。中火にかけ、大根から水分が出て沸騰したら、ごく弱火にして大根がやわらかくなるまで蒸し煮にする。
- 4) 上下を返すように混ぜてから器に盛り、ごま油と塩を合わせたものをつけて食べる。



「大根と豚肉の重ね蒸し」

★ポン酢や麺つゆ(薄めたもの)などをつけて食べても美味しい。

今の時期の大根は甘みがあってとても美味しく味も旨いです。スティック状に切って味噌\$マヨネーズで食べてもいいですね。葉っぱも栄養があります。捨てずに食べましょう。

食事や栄養に関する質問に栄養士がお答えします。気軽にお声かけください。

