

生活習慣病予防 ムサタンレシピ No.12 (最終回)

吉見町国民健康保険と武蔵丘短期大学がおすすめるレシピで、食生活を改善して生活習慣病を予防しましょう。

簡単、春野菜 2 種盛り

『人参クリーミーサラダ・ウドのマスタード酢味噌かけ』



◆ミニ知識

◇人参

人参に豊富に含まれているカロテンは、免疫力をアップし、皮膚や粘膜を健康に保ち、ガンや心臓病、動脈硬化などの予防にもよいとされています。

◇ウド

カリウム、食物繊維などが含まれるほか、抗酸化物質のクロロゲン酸やフラボノイドを含有。漢方や薬膳では、頭痛や神経痛などの痛みを和らげる働きがあるとされています。

◇人参クリーミーサラダ

【材料】(2～3人分)

- ・人参 80 g (小1本)
- ・オレンジジュース (100%果汁) 50ml
- ・マヨネーズ 20 g (大さじ2弱)
- ・ヨーグルト 20 g (大さじ2弱)
- ・レーズン※
- ・食塩※・こしょう※

※好みで

【作り方】

- ①人参は、皮をむき、4cm程度の長さの千切りにする。
- ②たっぷりの湯に10秒ほど湯通し、水にさらす。
- ③オレンジジュース、マヨネーズ、ヨーグルトを混ぜ合わせ、そこへ水分を十分絞った②を加え、食塩・こしょうで味を整え、味を馴染ませるために冷蔵庫で冷やす。
- ④盛り付けし、最後にレーズンを飾り完成。

◇ウドの新玉ねぎマスタード酢味噌かけ

【材料】(2～3人分)

- ・ウド 90 g
- ・白味噌 15 g
- ・粒マスタード 2 g
- ・穀物酢 6.5 g (小さじ1強)
- ・みりん 8 g (小さじ1・1/2弱)
- ・サラダ油 3 g (小さじ1弱)
- ・新玉ねぎ (みじん) 2g

} A

【作り方】

- ①ウドは、4cm程度の長さに切り、厚めに皮をむき、縦に薄くたんざく切りにし、酢水(分量外)につける。
- ②Aをよく混ぜ合わせ、そこへみじん切りにした新玉ねぎを加える。
- ③①を酢水からあげ、水を切り、盛り付ける。上から②をかけ、完成。