

ルミエールケアからの別冊

エール!!

5月号 No. 34



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

大地のリンゴ「じゃがいも」

体内の塩分バランスを保つカリウムが豊富

じゃがいものビタミンCはでんぷん質に守られているので加熱調理しても失われにくいのが特徴です(70%程度残ります)。

また、「カリウムの大様」といわれるほど、カリウムを多く含み、体内の塩分バランスを保ち、腎臓機能の低下した人や、高血圧の予防や治療に役立ちます。

冷蔵庫では低音障害をおこすおそれ...

新聞紙に包んで通気性をよくし、カゴに入れて、保存します。加熱したじゃがいもは冷凍するとスポンジ状になるので注意しましょう!!



主な栄養素
(100g含有量)

エネルギー ...76kcal
カリウム ...410mg
ビタミンC ...35mg
ビタミンB1...0.09mg
ナイアシン...1.3mg

春野菜の肉じゃが



粉質でほっくりした
男爵いもはコクや
アスパラに、粘質でく
ずれにくいメークインは炒
めたり煮たり♪

【材料2人分】

新じゃがいも...200g
玉ねぎ ...1/2コ
にんじん ...50g
アスパラガス...1本
牛薄切り
(肩ロース) ...100g
サラダ油 ...小さじ1/2
だし汁 ...200ml

A

しょうゆ ...大さじ1と
1/2
酒 ...大さじ1
みりん ...大さじ1
砂糖 ...大さじ1弱
塩 ...少々

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎはくし切りにし、にんじんは乱切りにする。牛肉はひと口サイズに切る。
- ② アスパラは根元を切り落とし、4cm長さに切る。ラップに包み、2本の場合、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- ③ 深めのフライパンに油を中火で熱し、牛肉を炒める。色がついてきたら、①の野菜を入れてさっと炒める。だし汁を加え、煮立ったらアクをとって、Aを入れてひと混ぜする。再び煮立ったら、弱火にし、12~13分ほど煮る。
- ④ ③を器に盛り、アスパラをのせたらかできあがり☆

茶摘 八十八夜

立春から数えて八十八日目を『八十八夜』といい、現在の暦でいうと5月2日ころにあたります。八十八夜に摘み取られるお茶は、古来より不老長寿の縁起物の新茶として珍重されています。お茶の新芽には前年の秋からひと冬越えて蓄えられた成分があふれおり、特有の若々しい香りが失われないうちに製茶された一番茶を、ゆったりと寛いで飲みたいものです。一番茶は二番茶以降のお茶よりも、うまみのもとであるテアニンなどの成分を豊富に含んでいます。

一、夏も近づく八十八夜
野にも山にも若葉が茂る
「あれに見えるは茶摘じゃないか
あかねだすきに管の笠」

二、日和つづきの今日此の頃を
心のどかに摘みつつ歌ふ
「摘めよ、摘め摘め、摘まねばならぬ
摘まにゃ日本の茶にならぬ」

