

調理師、野菜ソムリエ、幼児食アドバイザー

菓子工房 すいーつ畑・ふしみ

勝又千枝



【 調理師ママの楽チンクッキング ・ キャベツ 】

お疲れの胃腸の救世主！

甘みを増した 春キャベツ の季節です。

キャベツに含まれるビタミンUが胃酸の分泌を抑え

粘膜の修復を助けてくれます。

あさりと一緒に食べると、肝機能強化、老化防止、貧血予防に効果的。

おすすめレシピ 『 キャベツとアサリのミルクスープ 』

材料 4人分

- ・キャベツ 1/4 個
- ・あさりのむき身 80g
- ・タマネギ 1/2 個
- ・コンソメスープの素 2 個
- ・水 700 c c
- ・牛乳 100 c c

作り方

キャベツと玉ねぎは太めの千切りにする。

牛乳以外の材料を鍋に入れタマネギが柔らかくなったら、

牛乳を入れひと煮立ちしたら出来上がり。

火を通すとたくさん食べられます。

食物繊維たっぷりとりましょう！



調理師、野菜ソムリエ、幼児食アドバイザー

菓子工房 すいーつ畑・ふしみ

勝又千枝



【 調理師ママの楽チンクッキング ・ タマネギ 】

タマネギは優秀な健康食！

生でも美味しい新タマネギの季節になりますね。

血液サラサラ、高血圧の予防の効果があります。

エジプトでは古代、ピラミッドを作る労働者がスタミナ源として食べたほど、

疲労回復に好まれた食品です。

特に生で食べるのがおススメ！

人参と一緒に取ると 美肌や肥満予防に効果的。

おススメレシピ 『 食べる酵素ドレッシング 』

材料

- ・新タマネギ 1/2 個
- ・人参 1/2 本
- ・りんご 1/2 個
- ・りんご酢 50cc
- ・オリーブオイル 50cc
- ・塩 3g

作り方

全ての材料をミキサーに入れなめらかになるまで回す。

サラダだけじゃなく、カリッと焼いた鶏肉や豚肉にも合います。

*古タマネギは、辛みと匂いがきつくなりますので、新タマネギがおススメです！



調理師、野菜ソムリエ、幼児食アドバイザー

菓子工房 すいーつ畑・ふしみ

勝又千枝



【 調理師ママの楽チンクッキング ・ トマト 】

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ヨーロッパのことわざで、
トマトを食べると健康になり、患者がいなくなり医者が困ると言う例えです。
赤い色の成分リコピンには、強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化の予防に効果があります。
加熱によってリコピンの吸収率は3倍にアップします。

おすすめレシピ 『 丸ごとトマトの炊き込みごはん 』

材料

米 2合
水 2合分
トマト 中玉1個
バター 20g
コンソメスープの素 固型1個
塩 ひとつまみ

作り方

コンソメスープの素を細かくする。
米をとき、分量の水と共に炊飯器にセットする。
コンソメスープの素と塩を入れる。
へタを取ったトマトを真ん中に入れる。(皮はそのまま)
バターを入れ炊飯する。
炊き上がったらトマトをつぶしながら全体を混ぜ合わせる。

子供もモリモリ食べるトマトごはんの出来上がり。



調理師、野菜ソムリエ、幼児食アドバイザー

菓子工房 すいーつ畑・ふしみ

勝又千枝



【 調理師ママの楽チンクッキング ・ レタス 】

レタスはサラダじゃもったいない！

茹でて炒めて、たっぷり食べよう！

ビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく含んだ
低カロリー野菜です。

油とゴマと一緒に取るとカルシウムの吸収率UP。

ストレスの緩和や安眠効果があります。

おすすめレシピ 『 レタス炒め 』

材料

- ・レタス 1/2 個
- ・ちりめんじゃこ 適量
- ・塩 少々
- ・ごま油 適量
- ・炒りごま 少々

作り方

レタスを食べやすい大きさにちぎってる。

フライパンにごま油を入れ温まったら、じゃこを炒め、レタスとゴマを入れ
塩で味を調える。(ちりめんじゃこに塩味が付いているので塩は控えめに。)

*生レタスは体を冷やすので、夜はスープや炒め物がおススメです。



調理師、野菜ソムリエ、幼児食アドバイザー

菓子工房 すいーつ畑・ふしみ

勝又千枝



調理師ママの楽チンクッキング 生姜

体を温めるとおなじみの 生姜

生姜に含まれる「ショウガオール」という栄養素が体を温め新陳代謝を高め血液サラサラにしてくれる効果があります。

酢と一緒に取り入れると体内に吸収しやすくなり疲労回復や、殺菌作用で免疫力を上げ風邪やインフルエンザの予防になります。

そこで、おススメなのが 『 酢生姜 』

材料

生姜 100 g

黒酢 50cc

りんご酢 50cc

はちみつ 20 g

作り方

よく水洗いした生姜を皮ごとみじん切りにして
他の材料と瓶などに詰めて一晩置く

納豆やパスタに混ぜたり、調味料としても万能です。

暖かい料理に入れると温か成分が倍増します。

一年中取り入れてほしい食材です。

