

栄養管理室便り

平成29年4月発行 第18号



～苺の美味しい話～



<苺のお役立ち栄養素>

★苺のビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。8～10粒が目安です。

★苺のポリフェノールには眼精疲労回復や視力回復に有効とされるほか、活性酸素を減らし、がん予防にも効果があるといわれています。

★苺の美味しい食べ方★

へたは取らずにさっと水洗いをしてそのまま食べるようにしましょう。それはへたの部分を取った状態で洗うとへたの部分からビタミンCが流出してしまうためです。

皆様はどんな時春を感じていますか？旬の食材を口にすると季節を感じることもあると思います。今回は春の味覚『苺』にスポットをあててみました。かわいくて美味しい苺にも体に良い成分がいっぱいです。季節を感じながらおいしく健康に食べましょう。



♪おススメメニュー：桜ちらし♪

エネルギー：422Kcal 蛋白：14.1g

<材料 1人分>

- ①米 200g
- ②桜寿司の素 25g
- ③菜の花 5g
- ④桜田麩 5g
- ⑤錦糸卵 20g
- *醤油 5g
- みりん 4g

<作り方>

- (1)炊いた①に②の素を入れよ
 - (2)と④⑤を彩りよく盛り付ける。
 - (3)③は*の調味料で味付けす
 - (4)冷ました(1)を器に盛り、(2)と④⑤を彩りよく盛り付ける。
- ★盛り付けは下の写真を参考にしてみてください。



病院でもお花見弁当で患者さまに楽しんで頂きました。デザートに旬の苺が入り、春を感じられるお弁当になりました。

