

まごはやさしいわ×旬の食材

「まごわやさしい」という言葉をご存知ですか？豆、ごま、わかめ（海藻）、野菜、魚、しいたけ（きのこ）、いもの頭文字7文字です。この7食材に発酵食品の「は」を加えた「まごはやさしいわ」を毎日取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材として推奨しています。1日の中で摂れていなかった食材がないか意識してもらえると、バランスの良い食事になります。一つずつ食材を紹介しながら、旬の食材をあわせたレシピを紹介していきます。



まごはやさしいわ食材：「ま」豆類

豆類には、体の組織や細胞をつくる良質なタンパク質が豊富に含まれています。豆といえば大豆や納豆、豆腐がおなじみの食材ですが、そのほかにも、小豆や黒豆、高野豆腐も「ま」に含まれます。今回は手軽に使える水煮大豆を使った餃子のレシピを紹介します。

春の旬食材：ニラ

摘んでも摘んでも、すぐ芽が出てくるという生命力の強い緑黄色野菜です。薬膳食材としても、身体を温める効果や肝を補う作用があり、常食したい野菜として重宝されています。独特な香り成分アリシンが、疲労回復を助けるビタミンB1を体内に長く留める力を持続させます。また、体内でビタミンAに変わるカロテンも多く含むので、体内外の粘膜を守り、風邪を引きにくくする働きを高めます。



大豆入り餃子

<材料>

【30個分】

豚ひき肉	200g	
大豆水煮	100g	
ニラ	1/2束	50g
長ねぎ	1/3本	30g
ごま油	小さじ1	
オイスターソース	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
餃子の皮	30枚	
サラダ油	大きじ1	



<作り方>

1. 長ネギとニラは粗めにみじん切りにします。大豆水煮は袋の上からつぶしておきます。
2. 豚ひき肉に1とごま油、オイスターソース、塩・こしょうを加えてよく捏ねます。
3. 餃子の皮の半分より奥側に一口大のタネを置き、水をノリ代わりにして包んでいきます。
4. フライパンにサラダ油をひき強火であたため、餃子を並べて焼きます。
5. 焼き色がついたら水（分量外）を加えて、フタをして5～10分弱火で蒸し焼きにします。中まで火が通ったらフタを外し、仕上げに強火で焼いて完成です。

～栄養指導・相談承ります～

食生活全般に対し、管理栄養士から指導・アドバイス致します。

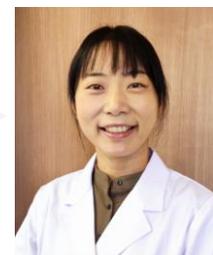
*毎週火・木曜日 10:00～15:00

*所要時間 30～60分

*費用 1回 1,100円(税込)

*薬局オリーブファーマシー、オリーブ健康館、伊奈オリーブ薬局の中から、ご希望の場所で受けられます。

ご予約・048-764-2567(オリーブ健康館)



管理栄養士・石井優子
国際中医薬膳師

ホームメイド協会・ケーキ科講師
熊谷市出身。趣味はお菓子作りと食べ歩き。