

春菊とわかめのツナマヨ和え



調理時間
8 min



管理栄養士
石井優子

材料 4人分

・春菊 束約150g
・わかめ(乾燥) 3g

★ツナ水煮缶 50g
★鶏ガラスープの素 小さじ1
★しょうゆ 小さじ1
★マヨネーズ 大さじ1

作り方

1. 春菊は3~4cm長さに切り、茎は縦半分に切る。わかめは水でもどして、大きいようなら2cm長さに切る。
2. たっぷりの熱湯に春菊の茎、葉、わかめの順に入れてひと混ぜし、流水にとって水を絞っておく。
*アクの少ないサラダ春菊などを使えば、生のまま使えます。
3. ★の材料をボウルで混ぜ、水気を切った春菊とわかめを和える。



「まごはやさしいわ」とは、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の頭文字をとったものです。豆、ごま、発酵食品、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも、わかめ(海藻)の8つの食材をそれぞれ紹介しながら、旬の食材をあわせたレシピを紹介していきます。

旬の食材「わ」わかめ(海藻)

わかめをはじめとする海藻類には、カルシウム・鉄などのミネラルや、水溶性の食物繊維が豊富に含まれます。海藻の水溶性食物繊維には、陸上の植物には一般的には含まれないとされる、フコイダン、アルギン酸、ラムナン硫酸、ポルフィランなどが含まれ、生活習慣病予防に効果があるとされています。ただし、甲状腺機能亢進症や低下症、橋本病など、甲状腺に異常がある場合、海藻には多くのヨウ素が含まれているため摂取を控えましょう。

冬の旬食材: 春菊



食材: 春菊

春菊に多く含まれるβカロテンは、体の免疫力を高め、風邪や感染症予防に効果があり、薬膳では「食べる風邪薬」とも呼ばれるほどです。春菊には貧血予防に欠かせない鉄と葉酸が含まれます。また、肝の働きを助ける=自律神経を整えるので、イライラや不眠に効くとされています。

