

第54回 仙台今村クリニック料理教室 (H28.3.19)

抗酸化栄養素を摂って免疫力アップ!～食事は組み合わせが大事～

魚の鍋照り香味焼き

今回は強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンが多く含まれている鮭を使用しました。アスタキサンチンには体内で発生する活性酸素を処理し、動脈硬化を予防し、若返り効果があると言われています。香味焼きにすることで香りよく、食欲もそそられますよ。



長芋と大根のとろろ

長芋はサポニンやアルギニンなどの免疫力を高める効果が期待できる成分を多く含んでいます。とろろにすることで、さっぱり、つるりと頂けるのでお口直しにも良いですね。



マスタードサラダ

個性的な香りと食感が魅力のセロリには、抗酸化作用のあるビタミンAが豊富に含まれています。今回は粒マスタードをドレッシングとしてアレンジし、香りと食感を楽しめるサラダに仕上げました。



かぼちゃのミルク煮

ビタミンAを多く含むかぼちゃを使ったデザート代わりになる一品です。今回は低脂肪乳を使用しましたが、お好みで豆乳や普通牛乳を使ってもおいしく仕上がりますよ。

