

第60回 仙台今村クリニック料理教室 (H29.8.26)

「相乗効果の栄養で代謝が高まる！元気になる！」

— 燃えるビタミンB群と、抗酸化のビタミン、良い脂肪を上手に使おう —

青菜とわかめの梅和え

緑黄色野菜のほうれん草と梅干しには抗酸化作用があります。夏は暑さで食欲もなくなりがちですが、梅で和えることによってさっぱりといただけます。



シュワシュワなゼリー

旬のフルーツと炭酸水を使ったゼリーです。炭酸水を使うことでシュワシュワとした食感が楽しめる、夏にぴったりのゼリーです。



彩りうーめん&カラフル稲荷

きゅうりをピーラーで薄く縦長に切り、うーめんの上に巻き付けてお皿のように盛り付けました。めんつゆではなく、鶏そぼろをかけることで違った食べ方にアレンジしました。

稲荷の中にはβ-カロテンが豊富な人参、エゴマ油を使った錦糸卵、抗酸化作用のあるゴマが入っています。



えのき茸のポタージュ

えのきにはビタミンB群が多く含まれていますが、ビタミンB群は水に溶けやすいのでスープにすることで無駄なく摂取できます。



代謝は色々な栄養が関わって回っています。代謝が高まるということは**血流が良くなる**ということです。

今回は糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わっているビタミンB群を多く含む**えのき**、血液をサラサラにしてくれるEPA・DHAを含む**エゴマ油**を使用しました。EPA・DHAは酸化しやすいので、抗酸化のビタミンを含む**緑黄色野菜**を副菜などに取り入れました。

