

いつもご注文ありがとうございます。

朝晩はだいぶ冷えるようになってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今月のテーマは、シャキシャキとした食感で、味も主張しすぎず食べやすい水菜。生でも鍋でも美味しい水菜がスーパーでたくさん並びだすと、冬の到来ですね。

水菜には、そんなに栄養豊富なイメージはないかもしれませんが、実はなかなか優秀な野菜です。水菜と他の野菜や果物100gに含まれる栄養素を比較すると・・・

- ビタミンCはさくらんぼの4倍
- ビタミンEはメロンの9倍
- βカロチンはアスパラの3倍
- ビタミンB2はかぼちゃの2倍
- ビタミンB6は白菜の2倍
- 食物繊維はキュウリの3倍
- カルシウムは牛乳の2倍
- 葉酸はレモンの5倍
- 鉄分は青梗菜の2倍

水菜に含まれる栄養で特に注目したいのが、カルシウム、葉酸、ビタミンC。カルシウムは骨や歯を形成し、血液凝固を助け、神経の興奮を抑制し、細胞の機能を調節します。葉酸には、お肌のターンオーバーを促す作用や、赤血球の生成を促して血色を良くする効果があります。ビタミンCには風邪や肌荒れの予防、疲労回復などの効果が期待できます。同じく抗酸化作用を持つβカロチンとの組み合わせは、老化防止や美肌効果を高めます。

安くて美味しくて色々な料理に使える水菜、もっと食べたくなってきましたか？それでは今日の副菜はこれで決まり！



梨と水菜のチキンサラダ 2人分

材料・鶏ささみ 2本 又は 胸肉小さめ ～1・水菜 2株・梨 半分・カネキめんつゆ 大さじ2・ごま油 大さじ2・酒 適宜・塩 適宜・七味 適宜

作り方・鶏肉は、塩と酒を加えた水で茹で、手で裂いておく。・水菜は洗って5センチに切る。・梨は皮をむき、長さ5センチの千切りにする。めんつゆ、ごま油、七味でドレッシングを作り、和える。

*お酢を入れても美味しいです。

*水菜は水気をよく切ってください。

シャキシャキさっぱりみずみずしいサラダです。

梨には、便を柔らかくし、腸の動きを促す効果があります。腸の調子を整え、秋バテを引きずらないよう、ご愛ください。

それでは今日も、笑顔で良い1日をお過ごしください。