

2022年5月の食卓

5月の気候におすすぬ食材を使ってお献立をしました。

引き続き抗酸化な食材を用いて体の老化を加速させないと言われている食を見ていきましょう！

お茶～新茶の時期です、お茶はビタミンたっぷり、一日10杯くらい飲むと必要なビタミンCを取り入れられるようです^^ビタミンはACE毎日意識をして摂取します。

たまねぎ～胃の機能を整え、体を温めます。血液の流れもよくするので、毎日食べたい！

あさり～血液を補う鉄分豊富な食材、そして脂肪が少ない。

かつお～気力、体力の機能を高めます。脂肪が少ないのでアミノ酸が高いことで筋肉を作り、旨味を感じるよい魚です。

卵～体に必要な水分を補い、乾燥を防ぎます。血を整え、必須アミノ酸も高いことから滋養作用が高い食材です。でも、鶏の体に負担のない餌で自然に飼われている鶏を選びましょう。

ごぼう～からだにこもった熱を冷まし、体の水分調節によいのと、腸内環境を整える。腸内が健やかだと体全体を守るよい菌が生まれて育ちます。

わかめ～リンパの腫れによく、利尿作用もよいのですが、からだをひやすので食べ過ぎ注意。ただ、春先が旬のわかめは、らっこのお母さんが出産前に大量に食べることから酸化予防を体感していると思えます。

「クレッソンのスープ」 ビタミンCたっぷりのスープでこの時期にとってもおすすぬのです！

クレッソンは壊血病の妙薬ですから^^

玉ねぎ150g ジャがいも500g クレッソン200g 鶏のおだし7c 牛乳1c～2c 塩小さじ2

1) 玉ねぎのスライスをおリーブオイルと塩で蒸らし炒めをしたのち、ジャがいもを加えて柔らかくなったら、クレッソンの茎をいれて全体に柔らかくなったのを確認してから、葉っぱをいれてフードプロセッサーにかける。最後に牛乳で味を整える。



「鯛のハーブ塩釜」この時期の鯛は消化機能を整え、余分な水分を排出（すなわち浮腫予防）

卵白一個（約30g）の重量に対して塩大さじ1でメレンゲにする。

ソース→ヨーグルトをいれたマヨネーズとブルーチーズで

マヨネーズ→卵黄一個に対して塩胡椒、マスタード大匙1・酢大さじ1～2・油150cc・ヨーグルト大1～2

マヨネーズは高齢の方の栄養接種に太鼓判！バランスのとれた食だからこそ材料を選びます。

「にんじんのゼリーとフレッシュチーズ」

人参ジュース500mlに対して 砂糖

100g 柑橘汁50ml ゼラチン全体の

1～1.5パーセント

