

平成23年4月20日

春野菜でデトックス！体内美人になるための食事

今日のメニュー



アスパラとパプリカの
海苔酢和え

新じゃがとたけのこのサラダ

ハマグリのスープ

ごはん

菜の花のマーボー豆腐

フルーツ(キウイ)

👉 ポイント

春野菜の特徴といえば『苦味』です。この苦味成分はポリフェノールなどの抗酸化物質で、新陳代謝を活発にし、体内の老廃物を排出する効果があります。今回は、この春野菜をたくさん使った料理を紹介します。

「菜の花のマーボー豆腐」は菜の花の風味を活かすため、あっさりとした塩味にしました。油を使わないためエネルギーも低くとてもヘルシーです。菜の花にはカルシウムや鉄分、ビタミン類を豊富に含んでいます。

「はまぐりのスープ」にはセロリを一緒に入れました。セロリは食物繊維が豊富で腸の老廃物を排出する効果があります。また、セロリの香りにはストレスを緩和する作用もあるといわれています。

春野菜は、野菜の新芽であるため、これから成長するために栄養素をたくさん蓄えています。冬の時期は、新陳代謝が低下し老廃物が体にたまりやすくなります。春野菜をたくさん食べて、体の中からきれいになりましょう！（あくが強いので食べ過ぎには注意しましょう。）

♥️ 感想

・塩味のマーボー豆腐を初めて作りましたが、とても簡単でおいしかったです。菜の花料理のレパートリーが増えました。

（50歳代女性）

・セロリをスープに入れると風味がよく、とても食べやすかったです。これならセロリが嫌いな人も食べられますね。

（60歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）