

平成27年4月30日

デトックス！春野菜で体の内側からキレイになるレシピ

今日のメニュー

セロリとキウイのデザートジュレ

彩り野菜の温マリネ

ヨーグルト

新じゃがのマスタード炒め

ごはん

菜の花と絹ごし豆腐の
グラタン風



ポイント

春野菜には特有の香りや苦味がありますね。これらに春の訪れを感じる人もいないでしょうか。

菜の花やキャベツなどのアブラナ科には、肝臓の解毒機能を高める成分が確認されています。代謝機能が落ちる冬に溜め込んだ、老廃物を排出するのに一役買ってくれます。

またセロリなどのセリ科にはテルペン類が多く含まれており、血行促進作用があるといわれています。今回はキウイと組み合わせてジュレを作りました。ヨーグルトの白とジュレの緑が鮮やかな、春らしい一品に仕上がりました。

春に採れる野菜には、解毒、抗酸化作用が期待できます。美味しく食べて、体内からもキレイになれるといいですね。

感想

・セロリとキウイの組み合わせは、どんな味になるのか楽しみでした。セロリの味は全く感じず、さっぱりしていて美味しかったです。家に材料があるので作ってみます。

(40代女性)

・豆腐のグラタン風はエネルギーが控えめで、野菜もたくさん摂れるのでいいですね。老廃物排出のために旬の野菜を使ってみようと思います。

(60代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）