

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「疲労回復レシピ」～

新年度・新学期の4月。新しい出会いやこれからの自分の成長などに、胸を膨らませる季節です。また、知らないうちに疲れを溜め込んでしまうこともあります。今回は、疲労回復のポイントとレシピを紹介します。

●疲労回復が期待される栄養素と食事●

①疲労物質を燃焼させて疲労を取り除く「イミダゾールペプチド」

鶏の胸肉、豚ロース、かつお、まぐろなど

②疲労物質の生成を抑える働きがある「ビタミンC」

ブロッコリー、小松菜、キウイフルーツ、柿など

③目の粘膜を保護する働きのある「βカロテン」

しそ、モロヘイヤ、わかめ、大根の葉、高菜漬けなど

鶏肉のツナ豆腐クリーム焼き（4人分）

材料	4人分
鶏むね肉	2枚
塩	適量
ほうれん草	280g
しめじ	200g
絹ごし豆腐	1丁
ツナ缶詰	1缶
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	適量
粉チーズ	適量

〈作り方〉

- ①鶏肉は薄切りにし、塩で下味をつける。ほうれん草は3cm長さに切り、しめじはほぐしておく。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れ、鶏肉を入れて両面を焼く。火が通ったらしめじ、ほうれん草を加えて炒め合わせ、しょうゆで調味して、耐熱皿に移す。
- ③豆腐はつぶしてAを混ぜる。
- ④②に③をかけて粉チーズをふり、オーブントースターで15分焼き、焼き目をつける。

栄養成分（1人分）
エネルギー 228kcal
塩分 1.4g



ポイント👉

豆腐は木綿ではなく、絹ごし豆腐を使うと、クリーミーな舌触りになります。具材に火が通っているので、オーブンは焼き目をつける程度でOKです。

わかめのしょうが煮 (4人分)

材料	4人分	
塩蔵わかめ	60g	
しょうが	10g	
A	だし汁	2カップ
	みりん	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2

〈作り方〉

- ①わかめは洗って水でもどし、一口大に切る。しょうがはすりおろしておく。
- ②鍋にAを入れて煮立て、①を加えてひと煮立ちさせる。
- ③器に盛っておろししょうがを添える。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 15kcal

塩分 0.6g

ポイント

お好みでしょうがの量を調節すると、違った味わいが楽しめます。食欲が無いときなどにもおすすめです。

