

たべものだより 3月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

冬から春に切り替わるこの時期は、昼夜、日ごとの寒暖差が激しいのが特徴です。油断して風邪を引かないよう服装に気を付け、暖かい日は春を探しに外へ散歩に出かけてみてはいかかですか♪



旬の食材のご紹介 ☆3月の旬☆

野菜：にら、せり、よもぎ、なのはな、セロリ、ふきのとう など

果物：いちご、デコポン、はるみ、せとか、文旦、はっさく など

魚介：いか、さわら、さより、さざえ、はまぐり、ほたるいか など

いか

ダイエットにおすすめな理由と 食べやすくするポイント

イカは肉や魚と比べて低脂質&高タンパク質。体重は増やしたくないけど、たんぱく質をしっかり摂りたい方におすすめです。

今回は噛みにくいためになかなか食べる機会がない方へ向けて、いかを食べやすくする方法をまとめました。よく噛むことはダイエット効果にもつながるので、噛める方はしっかり噛んで食べましょうね♪

イカを食べやすくする方法

切り方

- ・細めに切る、格子状に切れ目を入れる。

調理法

- ・煮る→トマトなどの酸を加える
- ・蒸す、ホイル焼き→水分を閉じ込めるので硬くなりにくい
- ・加熱は短時間で

他の食材と組み合わせる

- ・大根、かぶと一緒に煮るとやわらかくなりやすい



《今月のオススメレシピ》

☆いかのトマト煮込み☆

【材料】2人分(1人分 150kcal)

- ・いか 1杯
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・トマト缶 1/2缶
- ・にんにく 1片(みじん切り)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・白ワイン 50ml
- ・塩、こしょう 適量

【作り方】

- ①いかを食べやすい大きさに切る。(噛みにくい場合は薄めの輪切りがおすすめ)玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく・玉ねぎを炒める。
- ③トマト缶、白ワインを加えて弱火で10分ほど煮る。
- ④いかを加えて弱火で2~3分煮る。
- ⑤塩、こしょうで味を調える。