

風邪予防食レシピ



焼きしいたけと春菊のおひたし

□材料(二人分)

生しいたけ	3枚
春菊	1/2わ
ゆず(皮)	適宜
☆水	50ml
☆しょうゆ	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆酒	大さじ1/2



□作り方

- ①生しいたけは軸を切り取り、網焼きにし、細切りにする。
- ②春菊はさっとゆで、水にとって絞り、3cmくらいに切る。
- ③☆を合わせ、ひと煮立ちさせて冷ます。
- ④①～③を混ぜ合わせ、器に盛りつけ、あればゆずの皮のせん切りをのせる。

春菊にはβ-カロテンが豊富に含まれていて、ほうれん草や青汁でおなじみのケールよりも多くβ-カロテンが含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変わる栄養素で、皮膚や粘膜を保護する働きがあり、風邪の予防や肌荒れの予防に効果があります。

茹でることでβ-カロテンの量が2倍になるので、おひたしやお鍋として食べるのがおすすめです。他にも高血圧やむくみの予防になるカリウムや骨粗鬆症の予防にもよいカルシウムなど、多くの栄養素が含まれています。

