

健幸食

管理栄養士
監修

健幸食(けんこうしょく)とは？

お客様に食を通して健康的で幸せに過ごしていただくことを目的としたランドローム管理栄養士のコンセプトです
健幸豆知識では旬の食材についてご紹介します



健幸豆知識

ほうれんそう

ほうれんそうは色が濃い緑黄色野菜のひとつです

ほうれんそうに含まれる栄養素

βカロテン・ビタミンC・・・皮膚や粘膜の健康を保ちます

鉄・・・赤血球に含まれるヘモグロビンの成分となります

おすすめの調理法

おひたし、汁物、炒め物など幅広く料理に使えますが
肉や魚などのたんぱく質と一緒に調理することで
ほうれんそうに含まれる鉄の吸収率が高まります！

【材料 (2人前)】 鮭・・・2切 塩、こしょう・・・少々
ほうれんそう・・・2株 しめじ・・・1/2パック バター・・・20g
薄力粉・・・大さじ1 牛乳・・・200g

ほうれんそう×たんぱく質 レシピ

ほうれんそうと鮭のクリーム煮

【材料】 ※左下の枠をご覧ください



【作り方】

- ① 鮭は4等分に切り、塩、こしょうを表面にふる
- ② ほうれんそうは5cm幅に切り、しめじは小房に分ける
- ③ 深めのフライパンにバターを入れて中火で熱し
鮭を入れて表面に焼き色がつくまで焼く
- ④ ②を入れて炒め、しんなりしたら薄力粉を入れて炒める
- ⑤ 牛乳を入れて弱火にし、混ぜながら加熱する
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる

鮭に含まれるビタミンD × 牛乳で
カルシウムの吸収率アップ！

