

2022

1・2月号

あけぼの栄養だより

新年明けましておめでとうございます！

今年もあけぼのファーマシーグループを宜しくお願い致します。

今回はレシピをお正月特大版にして1食分に見してみました！寒い季節は身体の内側から温めて、元気が出るような薬膳メニューに見してみました！簡単だけどいつもと一味違うメニューなので、ぜひ参考にしてみてくださいね♪

あけぼのファーマシーグループ管理栄養士考案

えびと舞茸のスパイス炊き込みご飯/鯖の中華風味噌煮/蕪と椎茸のスープ

【えびと舞茸のスパイス炊き込みご飯;4人前】

精白米 …2合
 冷凍むきエビ …12尾
 舞茸 …1房
 生姜 …10g
 塩 …1g
 酒 …大さじ2
 醤油 …大さじ2
 黒胡椒 …少々
 花椒(山椒でも可)…少々



【作り方】

- ① 冷凍むきエビを解凍する。生姜は千切りにする。
- ② 精白米を研ぎ、釜に移す。そこに①と舞茸をほぐして加え、塩・酒・醤油・黒胡椒・花椒を加える。
- ③ ②に線のところまで水を足し、炊飯する。

【鯖の中華風味噌煮;4人前】

鯖水煮缶 …3個
 長ねぎ …1本
 生姜 …10g
 酒 …大さじ3
 味噌 …15g
 顆粒中華だし …4g
 オイスターソース …5g
 はちみつ …15g
 八角 …1個

【作り方】

- ① 長ねぎは5cm程度の長さに切り、フライパンで素焼きするものと白髪ねぎに分ける。生姜はスライスする。
- ② フライパンに鯖水煮缶・①・酒・味噌・顆粒中華だし・オイスターソース・はちみつ・水(300ml)・八角を入れて煮る。
- ③ 煮汁に照りが出てきたら器に盛り、①の白髪ねぎを飾る。

【蕪と椎茸のスープ;4人前】

蕪/蕪の葉 …2個/20g
 干し椎茸(スライス) …5g
 おろし生姜 …5g
 顆粒中華だし …4g
 酒 …大さじ1
 塩・ごま油 …少々
 水 …600ml

【作り方】

- ① 蕪は皮をむきくし切り、蕪の葉は5cm程度の長さに切る。干し椎茸は水で戻す。
- ② 鍋に①(干し椎茸は戻し汁ごと使う)・おろし生姜・顆粒中華だし・酒・塩・水を入れて加熱する。
- ③ ②の蕪に火が通ったら、ごま油を加えて火を止め、器に盛る。



1・2月の旬



エビ類

エビは高たんぱく低脂質な食材で、タウリンという疲労回復に効果的な成分や、抗酸化作用の強いアスタキサンチンという成分を豊富に含みます。



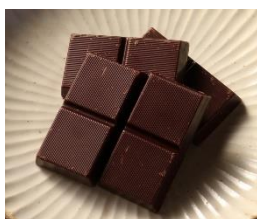
春菊

鍋料理で定番の春菊は、β-カロテンを豊富に含み、視力や粘膜等の健康維持に効果的です。また春菊独特の香り成分には、胃腸の働きを促進したり、咳や痰を抑える効果があると言われています。



アボカド(100g 当たり 187kcal)

「森のバター」と呼ばれるアボカドは、国産のものは冬に旬を迎えます。不飽和脂肪酸やビタミン E を豊富に含むので、アンチエイジングにもお勧めの食材です。脂質も多く含まれるため、食べ過ぎには気を付けましょう。



高カカオチョコレート(1枚 5g あたり 28kcal)

アンチエイジングなどに効果的なポリフェノールを多く含む高カカオチョコレートは、脂質も多く含まれるため、食べる際には適量を心がけましょう。

おしらせ

野尻薬局美妻橋店では、アロマテラピーインストラクター×ヘッドトリートメントセラピストの資格を持つ薬剤師による

◎ヘッドトリートメント講座(スカルプケア作り)

◎練香水作り

◎ハンドトリートメント講座(マッサージオイル作り)

と3つの体験教室を始めました!

パソコンやスマホで疲れた目や凝り固まった頭を

しっかりすっきりほぐしてくれます~♡

とーっても気持ちいいのでお勧めです!

ご希望の方はぜひお声かけくださいね♪



お問合せ・連絡先:070-2826-2767
〒305-0816 茨城県つくば市学園の森 2-39-3
(あけぼの薬局学園の森店2F)



Akebono Pharmacy Group