



今月の食材・レシピ

春は新じゃがの季節「じゃがいも」

成分

でんぷんの宝庫で熱に強いビタミンCも豊富！！
主成分はエネルギー源となる炭水化物のでんぷんです。加熱しても壊れにくいビタミンCやカリウムを豊富に含みます。近年注目され始めているオスモチンという機能性成分も含みます。

作用

ビタミンCとカリウムが生活習慣病予防に働く！！
ビタミンCによる抗酸化作用や、風邪予防効果があります。カリウムは、余分なナトリウムを体外に排出して血液を正常に保つ働きがあり、高血圧予防に役立ちます。さらに、オスモチンには、メタボリックシンドロームの予防や改善への効果が期待され、研究が進められています。

食べ方

皮ごと食べて有効成分を摂取しよう！！
皮の近くにはクロロゲン酸という抗酸化作用のある物質が含まれるので、皮ごと調理するのがおすすめです。皮ごと茹でれば、ビタミンCやカリウムの流出も防ぐことができます。また、豊富なビタミンCには鉄を吸収する働きがあるので、鉄を多く含むひじきやほうれん草を組み合わせるのが◎。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



ピッティパンナ

エネルギー:63kcal たんぱく質:1.3g
脂質:2.6g 塩分:0.3g



【材料】 4人分

- ・じゃがいも:2個
- ・たまねぎ:1/2個
- ・ロースハム:4枚
- ・バター:10g
- ・塩こしょう:適量
- ・乾燥パセリ:適量

※ロースハムの代わりに、ウインナーやベーコンを使用してもおいしいですよ♪

【作り方】

- ①じゃがいもは1.5cm角程度に切り、電子レンジ(500W)で2分程度加熱する。
 - ②玉ねぎ、ロースハムを角切りにする。
 - ③フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒める。
 - ④玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいもとロースハムを加え、さらに炒める。
 - ⑤塩こしょうで味を整え、仕上げに乾燥パセリをふる。
- ※目玉焼きをトッピングし、黄身を崩しながら食べることもあります♪



ピッティパンナはスウェーデンのポピュラーな家庭料理です。「フライパンのなかの小さなもの」という意味です。