

目の疲れを和らげるには食事も大切です。抗酸化作用の高い食品(ビタミン E 等)や目の健康に欠かせないビタミン A を積極的に摂取しましょう。

《鮭のブルーベリーヨーグルト漬け焼き》

※鮭やブルーベリーには抗酸化成分が多く含まれます

(材料 2人分)

鮭 ……………2 切
塩・胡椒 ……………少々
乾燥ハーブミックス(あれば) ……………少々
ブルーベリーヨーグルト ……大さじ 2 杯(30g)
玉ねぎ ……………40 g
オリーブ油 ……………大さじ 1 杯(12g)
塩・胡椒 ……………少々

- ① 鮭の両面に塩、こしょう、乾燥ハーブミックスをすりつける。
- ② 玉ねぎを繊維に沿って 1 cm幅に切る。
- ③ ビニール袋に①、②とブルーベリーヨーグルトを入れ、よく混ぜ合わせる。冷蔵庫に 1 時間置いておく。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、③の鮭(余分なブルーベリーヨーグルトは落とす)を皮の方から焼き片面が焼けたらひっくり返してフライパンの蓋をする。中火で中まで火を通したら皿に取っておく。次に玉ねぎとブルーベリーヨーグルトを入れ玉ねぎに火が通ったら、塩・胡椒で味を整えて、鮭の上から玉ねぎとブルーベリーヨーグルトをかける。

※1ブルーベリーヨーグルトの代わりにプレーンヨーグルトでも美味しく作れます。
プレーンヨーグルトを使用する場合には、はちみつを大さじ 1 杯追加してください。

各栄養素 1 人分当たり

[エネルギー183kcal タンパク 18.8g 脂質 9.6g カルシウム 31mg 塩分 0.1g]

《人参のラペ》

※人参には目に良いとされるビタミン A が豊富に含まれます。ラペとは”おろす”という意味があります。

(材料 2人分)

人参 ……………1/2 本
塩 ……………小さじ 1/3 杯(2g)
レーズン ……………5 g
④ レモン汁 ……………小さじ 2 杯(10g)
はちみつ ……………小さじ 1 杯(3g)
ブラックペッパー ……………少々
オリーブ油 ……………大さじ 1 杯(12g)

- ① 人参は 5 cm長さの極細切りにして、塩を振ってよく混ぜ、しばらく置いておく。しんなりしてきたら水で洗い、水気を絞っておく。レーズンは水でさっと洗って、粗みじんに切っておく。
- ② ボウルに④を入れ混ぜる。①の人参とレーズンを入れ、味が均等につくまで混ぜる。

各栄養素 1 人分当たり

[エネルギー78kcal タンパク質 0.2g 脂質 6.0g カルシウム 9mg 塩分 1.5g]