

ストレスを感じるとビタミンCの消費量が増えます。ストレスに対する体の抵抗力を高めるために、ビタミンCが豊富な食材を積極的に摂りましょう。

《枝豆腐》

(材料 2人分)

枝豆(ゆでてさやから出したもの)……150g
A { 牛乳 ……………大さじ1
だし汁 ……………200ml
白みそ ……………小さじ1
ゼラチン ……………4g
めんつゆ ……………大さじ2
わさび ……………適量

- ① ゼラチンと同量の水を容器に入れ、ゼラチンをふやかしておく。
- ② さやから出した枝豆(冷凍でも可)とAをミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌し、ザルでこす。
- ③ ボウルに①と②を入れ、湯せんにかけてゼラチンを溶かす。ゼラチンが溶けたら水で濡らした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③が固まったら型から出し皿に盛りつける。上からめんつゆをかけ、ワサビを添えたら出来上がり。

各栄養素1人分当たり

【エネルギー70kcal タンパク質 6.7g 脂質 0.3g カルシウム 16mg 塩分 0.9g】

《かぶとさつまいものレモン漬け》

(材料 2人分)

かぶ ……………60g
人参 ……………40g
さつまいも ……………50g
塩 ……………1g
A { 酢 ……………小さじ2
レモン汁 ……………小さじ1
砂糖 ……………小さじ2

- ① かぶと人参は薄い半月切りにし、塩を振って混ぜ少しおく。
- ② ①に熱湯をまわしかけ、水気を絞る。
- ③ さつまいもは薄い半月切りにし茹でる。
- ④ Aを混ぜ合わせつけ汁を作り、②③と混ぜる。

各栄養素1人分当たり

【エネルギー58kcal タンパク質 1.1g 脂質 0.1g カルシウム 91mg 塩分 0.5g】