

2009年9月18日(2)

栄養満点

簡単

ネバネバ丼

今回おすすめするのは、ネバネバ食材&安く栄養価の高い切干大根の「ネバネバ丼」。健康の秘訣は、バランスのとれた食生活。加えて、毎日少しずつネバネバ食材を摂取するといいですね。本格的な秋に向けてスタミナUP!また、美容と健康のために、ネバネバ生活、今日から始めてみませんか?(K)

食材が持つ効能は下の通り!

オクラ

ぬめり成分「ペクチン」は整腸作用、コレステロール値低下、血糖値上昇を抑える効果がある。ぬめり成分「ムチン」は胃の粘膜を保護し、胃炎や潰瘍を防ぎ肝機能や腎機能を強める。タンパク質の吸収を促進する作用もある。



長いも

脳梗塞や心筋梗塞を防ぎ、痴呆症予防や抗がん効果もある。骨粗しょう症、更年期障害を予防・改善するイソフラボン等を含む。

納豆

カルシウムはししゃもを上回る含有量(100g当たりで比較)。豊富な食物繊維が便秘を改善し、大腸がん予防や美肌にも効果的。保温作用により冷え性を予防する働きもある。



切干大根

材料(4~5人分)

- ・切干大根乾燥 30g
 - ・納豆 2パック
 - ・長芋 100g
 - ・オクラ 1袋
(冷凍のものでも可)
- 調味料
- ・キムチの素 大さじ1
 - ・醤油 大さじ2
 - ・酢 小さじ1~2
(お好みで量を加減)

作り方

- ①切干大根はサッと洗い、ひたひたの水に20分漬けてもどし、しっかり水気を切る。(熱湯に5分漬けると、さらに早くもどせます)
- ②長芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③オクラは板ずりし、塩を入れた熱湯でさっと茹でて冷まし、輪切りにする。
- ④①~③と納豆をボールに入れてかき混ぜ、調味料を入れてさらに混ぜ、粘りを出す。
- ⑤④を冷蔵庫で30分位味を馴染ませ、ご飯を盛った丼にのせ完成。お好みで、海苔やゴマをかけてどうぞ。

