

## ～健やかで 幸せな食卓を～ 体にやさしい健幸レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

土地のものも上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

### 今月の地元食材「ほうれん草」 いかとほうれん草のレモンクリームパスタ

#### 【材料（2人分）】

スパゲッティ（乾） 160g  
いか 60g（1/2杯）  
ほうれん草 60g（1/4束）  
しめじ 40g（1/4株）  
レモン 1/2個

（酸味が苦手な方は1/3個）

生クリームまたは牛乳 100cc  
コンソメ 小さじ1/2  
こしょう お好みで  
サラダ油またはオリーブオイル 適量

#### 【レシピ】

- ① ほうれん草は3cm程の長さに切る。  
レモンは1枚分を薄切りにして4等分に切り、飾り用としてとっておく。残ったレモンの汁を絞る。イカは熱湯をかけ、臭みを取り、約1cm幅の輪切りにする。
- ② 表記時間を参考にスパゲッティをゆでておく。
- ③ サラダ油またはオリーブオイルをひいて、しめじを炒める。しめじがしんなりしてきたら、いか、ほうれん草を入れて1～2分ほど炒める。
- ④ ③に生クリームとコンソメを入れ、沸騰したら火を止めて、レモン汁、②を入れる。全体に味がなじむように和え、皿に盛り付け、上に薄切りのレモンを添える。

#### 【栄養成分（1人分）】

エネルギー 284kcal  
塩分 0.6g  
野菜の量 50g

### ～保健推進員おすすめポイント～

レモンを入れたことで、さっぱりとしていて食欲のないときでも食べやすいレシピになっています。小さいお子様はレモンの量を控えめに調整してみてください。しめじのうまみによって、コンソメのみでも物足りなさを感じることなく、しっかりと味を感じることができます。きのこはうまみ成分が豊富なので、舞茸などのきのこを追加するとよりおいしくなると思います。

右／兔内茂子さん

左／八巻静子さん



### 【肝臓の健康を保つ食事とは】

飲酒の機会が増える時期ですが、過剰なアルコール摂取は肝臓に負担をかけます。肝臓の健康を保つためには良質なたんぱく質（魚、肉、卵、大豆など）やほうれん草などの緑黄色野菜、海藻などをとるのが効果的です。

冬採りのほうれん草は夏採りと比較して3倍も多くビタミンCを含んでおり、栄養素だけでなく、甘みもアップしています。ぜひ、旬のおいしいほうれん草を味わってみてください。

