

# 旬

# 野菜の いきいき 健康レシピ

## 今回の食材

しそは夏が旬の野菜です。大葉とも呼ばれ、さわやかで独特な香りを持つ青じそは薬味としても大活躍。細かく刻むと香りが増し、料理の味がぐっと引き立ちます。

## しそ



### 【効能】

抗菌・殺菌作用 健胃・整腸作用 精神安定 動脈硬化予防  
がん予防 利尿作用など

しそは、β-カロテン、ビタミンB1・B2、ビタミンC、カリウム、鉄分などを豊富に含み、栄養価が非常に高い野菜です。バランスよくいろいろな栄養素を持つため古くから薬用として使われていました。漢方では特に、精神安定の薬として珍重されてきました。免疫力を高めるβ-カロテンを多く含み、がんや動脈硬化の予防などが期待できます。独特な香りはペリラルデヒドという精油成分で、食欲増進、消化促進、健胃・整腸作用があります。また、強い殺菌・防腐作用があるので、刺身のつまとして添えられているのは、食中毒予防の役割も果たしています。

## レシピをお届けするのは……



栄養室 室長  
いしかわ ともこ  
石川 知子

- ◆専門分野  
糖尿病
- ◆認定資格  
管理栄養士  
糖尿病療養指導士

### メッセージ

当院の特色である「地産地消」で日々患者さんの健康を気遣う献立を提供しております。

“患者さんに食べる喜びを”をモットーに日々取り組んで参ります。

## 健康レシピ まぐろのソテー 青じそのせ

### 《材料》4人分

- |              |       |                 |          |        |
|--------------|-------|-----------------|----------|--------|
| まぐろ（刺身約160g） | …………… | 2さく             | バター…………… | 大さじ1/2 |
| 青じそ……………     | …………… | 10枚             | オリーブオイル… | 大さじ1   |
| ズッキーニ……………   | …………… | 1本              | 塩・こしょう…… | 少々     |
| 赤パプリカ……………   | …………… | 1個              |          |        |
| ソース          | {     |                 |          |        |
|              | {     | しょうゆ……………       | 大さじ3     |        |
|              | {     | みりん……………        | 大さじ3     |        |
|              | {     | 玉ねぎ（みじん切り水さらし）… | 大さじ4     |        |
|              | {     | ブランデー（あれば）…     | 少々       |        |



### 《作り方》

1. 青じそは縦半分にして中央の筋を取り除く。せん切りにして冷水にサッとさらし、紙タオルで水気を取る。
2. ズッキーニは縦半分にして、皮むき器で薄く切る。赤パプリカは乱切りにする。
3. ソースの材料を合わせておく。
4. フライパンにバター大さじ1を入れて中火にかけて溶かしズッキーニと赤パプリカをサッと炒める。塩・こしょう各少々をふって取り出す。
5. まぐろの両面に軽く塩・こしょうをふり、オリーブ油を熱したフライパンに入れ、両面を中火で焼く。ソースを加え、サッと焼いて取り出す。約1.5cm厚さに切り、切り口を上にして器に盛る。フライパンに残ったソースをかけて1の青じそをのせ、4を添える。

《204Kcal 蛋白質21.9g 脂質8.4g コレステロール50mg 食物繊維0.9g 塩分1.6g》