



栄養管理室の‘えいこ’です。
給食だよりは、2か月に1度の発行です。色々な食の話題を取り入れていきますので、日々の生活にお役立てくださいね。

レモン



皆さん”レモン”は好きですか？どちらかと言えば「風味を楽しむ脇役」的なイメージが強い食品ですね。息の長いレモンフームが続いているのは、その爽やかな風味が万人に好まれるのでしょうか。

含まれる栄養素とその効用



クエン酸

→柑橘類に含まれる酸味成分の一つ。そのすっぱさから、胃液の分泌・胃の活動促進作用により食欲増進効果があります。

ビタミンC

→水溶性ビタミンで、抗酸化作用があります。抗酸化作用とは、老化や免疫機能低下などを引き起こす活性酸素の働きを抑えることです。

リモネン

→柑橘類に含まれる精油成分。リラックス効果が期待できます。

ポリフェノール

→ビタミンCと同じく、抗酸化作用があります。

○豚肉と野菜のさっぱりレモン炒め(2人分)

材料:	豚肩ロース(生姜焼き用)	140g
	レタス	40g
	玉ねぎ	60g(1/4個)
	人参	40g(1/4個)
	ピーマン	2個
A	レモン汁	大さじ1
	酒	大さじ1
	鶏ガラスープ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	片栗粉	小さじ1/2
	塩	少々(約0.5g)
	こしょう	少々
	レモン汁(仕上げ用)	大さじ1/2
	油	大さじ1

- 作り方: ①レタスは手でちぎる。玉ねぎはくし形切りに、人参は薄い短冊切りにする。ピーマンは縦1cm幅に切る。
②豚肉は食べやすい大きさに切り、塩コショウ、片栗粉をまぶしておく。
③フライパンに油を熱し豚肉を焼く。焼き目がついたら人参・玉ねぎ・ピーマンを加え一緒に炒める。大さじ2の水で溶いたAを加え、強火で炒める。
④火を止め、仕上げ用のレモン汁を加え、さっと混ぜる。
①レタスを敷いた器に盛り、好みで薄切りのレモンを添える。

1人分栄養量：エネルギー290kcal 塩分0.5g