



朝ごはんにおすすめ!
県産農畜産物を使った

パパッとレシピ

イチゴと生ハムのクレープサラダ

レシピ考案：
鳥羽国際ホテル 潮路亭



材料(2人分)

- イチゴ…5粒
- 生ハム…3~5枚(ある程度長いもの)
- サワークリーム…適量
- お好みの色どり野菜…適量 ※アスパラガス、トマト、レタス、パプリカ、ラディッシュ、スナップエンドウなど
- 黒こしょう…少々



- 〈A〉※配合は、「フレンチドレッシング：ストロベリーソース=2：1」
- フレンチドレッシング…適量
 - ストロベリーソース or ジャム…適量

作り方


- ①イチゴはスライスしておく。
- ②生ハムにサワークリームを塗り、①のイチゴを巻く。
- ③〈A〉を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ④お皿にお好みの野菜と②を盛りつける。
- ⑤④に③のドレッシングをかけて、最後に黒こしょうをふって完成。

イチゴの甘さと生ハムの塩味がマッチします。



〈県下JA統一コラム〉ちゃんと朝ごはん


今回の疑問…おすすめしたい! 朝は「ごはん食」の秘密

 朝は「ごはん食」ってよく耳にするんだけど、どんなメリットがあるの?


ブドウ糖は脳の活動エネルギー。ごはんは粒食でゆっくりと消化・吸収されるんだ。だからゆっくりと血糖値を上げて、長時間維持するんだよ。安定したブドウ糖の供給源として、ごはん食は最適なんだ!

例えば白米に少量の麦や玄米を混ぜて食べるのもおすすめ。麦や玄米は白米に比べて食物繊維を多く含むから、より消化吸収がゆっくりになって食後の血糖値が上がりにくくなるよ。

運動の前の食事ではごはんをしっかり食べておくのがおすすめです。スタミナが持続しやすくなりますよ。

 ごはん食だと栄養バランスも良さそうだね。

いろんな食材や調理法のおかずと相性も良く、栄養バランスの良い食事につながるよ! ある調査では「ごはんの摂取量が多い人ほど魚介類の摂取量も多い」という結果が出ているんだ。魚の油にはEPAやDHAが豊富に含まれていて、健康にもおすすめのおかずだね。

 いろんな献立が考えられるから、朝ごはんも楽しみになってくるよ!

例えば代謝を促進するビタミンB群、豚肉やハム、納豆などと一緒に食べるのもいいね。他には梅干しや酢の物、フルーツなど酸味を含むものを一緒に食べれば、疲労回復も期待できるよ!



ごはん博士



あさちゃん