

MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は**生姜**です。

辛みの主成分はジンゲロールで、加熱するとショウガオールに変化します。どちらも血行を良くし、体を芯から温めるので、風邪のひき始めや、冷え性に有効です。また、魚や肉などの臭みをとる消臭作用、細菌の増殖を抑える抗菌作用や抗酸化作用が高く、老化やがんを予防する効果も期待できます。



● 鮭のレンジ蒸し 生姜ソース

材料 (2人分)

	鮭	140g (2切れ)
	白ネギ	100g (1本)
A	生姜のみじん切り	大さじ1
	にんにくのみじん切り	小さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ1
B	ごま油	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	豆板醤	小さじ1/2
	塩・こしょう	少々
	酒	大さじ2

作り方

- ①白ネギは5~6mmの斜め切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ、タレを作る。
- ③耐熱皿に鮭を並べ、Bをふる。
- ④③の上に①のをせ、ラップをふんわりとかける。
- ⑤レンジで約4分加熱する。
- ⑥器に⑤を盛り、②のタレをかける。



生姜チューブ 10cm
にんにくチューブ 3~4cmに代用可能です！

● 生姜のしょうゆ漬け

材料

	生姜	80~120g
A	しょうゆ	50ml
	みりん	大さじ1/2
	酢	大さじ1

作り方

- ①生姜は汚れている皮を取り除き、みじん切りにする。
- ②鍋にAを入れ、沸騰させる。
- ③火を止めて①を入れる。
- ④粗熱をとり、冷蔵庫で半日寝かせる。



ごはんや豆腐にのせて♪

● プチトマトの甘酢生姜和え

材料 (2人分)

	プチトマト	10個
	甘酢生姜	20~30g
	甘酢生姜の液汁	小さじ2
	チャービル	適量

作り方

- ①プチトマトは湯むきして皮をとる。
- ②甘酢生姜を刻む。
液汁は小さじ2をとっておく。
- ③①と②の甘酢生姜、液汁を和える。
- ④チャービルを飾る。

