

きずな食レシピ NO36

◆ ビタミンCの働き。

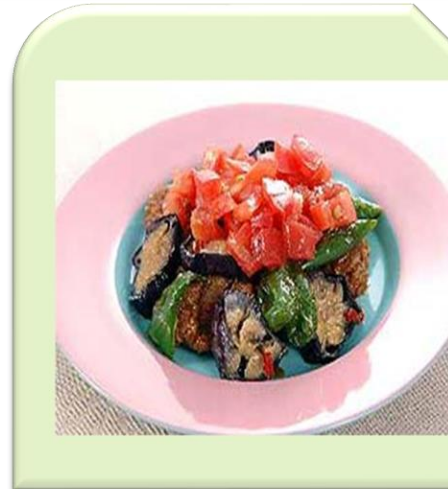
人間は体内で合成する事が出来ない為、食事から摂取する必要があります。アスコルビン酸とも呼ばれ、骨や腱などの結合たんぱく質であるコラーゲンの生成に必須の化合物です。不足すると、血管がもろくなり出血を起こします。また、毛細血管・歯・軟骨などを正常に保つ働きがあるほか、皮膚のメラニン色素の生成を抑え、日焼けを防ぐ作用や、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。また近年では、抗酸化作用が注目され、がんや動脈硬化の予防や老化防止に有効であることが期待されています！

ビタミンCが豊富な食品

- アセロラ ■ グアバ ■ 赤&黄ピーマン ■ 芽キャベツ
- 柚子 ■ レモン ■ すだち ■ ブロccoli ■ パセリ
- 芋類 ■ 緑茶



ビタミンCは熱に弱く、加熱調理により分解されてしまいますが、じゃが芋やさつま芋などはビタミンCがでんぷんにより保護されている為、調理後にもほとんど分解せずに残ります。また、水溶性ビタミンなので水に溶けやすく酸化されやすい為、生で食べた方が調理による損失は少なくなります。



食材 (2人分)

鶏モモ肉	400g	
なす	2個	
ピーマン	2個	
トマト	1個	
A	しょうゆ	100CC
	酢	100CC
	砂糖	大さじ2弱
	唐辛子(小)	1本
小麦粉、揚げ油	各適量	

鶏肉と夏野菜のマリネ

- ① 鶏肉は一口大に切り、しょうゆ大さじ1を回しかけ、手でよくもみ、10～20分置く。
- ② なすは2cmの輪切り、ピーマンは大き目の乱切り、トマトは1cmのサイコロに切る。
- ③ Aをさっと煮立てる。
- ④ プライパンに揚げ油を熱し、なすとピーマンは素揚げ、鶏肉は小麦粉をまぶして揚げる。
- ⑤ 揚がった順に③の液に漬ける。
- ⑥ 十分に味がなじんだら器に盛り、トマトを飾る

《参考文献 健康長寿ネット/お天気レシピ》