



～エスシーグループは皆様の健康をサポートしています～

## 旬の食材を 知ろう

# 大葉

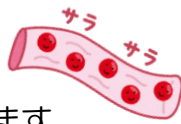


大葉はハウス栽培などもあり1年中市場に出回っている野菜ですが、旬は6月～9月ごろです。香りがよく、薬味に使われることが多いです。防腐・殺菌効果をもち、栄養価も高いです。

### 注目の栄養素

#### β-カロテン

体内でビタミンAに変換されます。強い抗酸化作用があり、動脈硬化予防に効果的です。



#### カルシウム

丈夫な歯や骨をつくる他に、骨粗鬆症の予防が期待できます。



#### ビタミンB2

脂質・糖質・たんぱく質が分解されエネルギーに変わるのを助ける栄養素です。また皮膚や髪、爪などの細胞の再生を助ける働きもあります。



参考文献：厚生労働省e-ヘルスネット

### 選び方

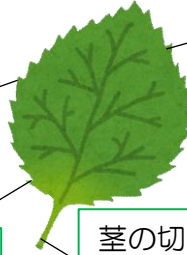
緑色が濃く、葉の裏側に黒い斑点がないもの

葉がぺたんとしおれずに、盛り上がっているもの

葉の切れ込みが深いほど生育がよい

茎の切り口がきれいで、黒ずんでいないもの

あまり大きすぎないもの



### 保存方法

- 塗らしたキッチンペーパーに包んで密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存します。または、容器に少し水をはり浮かせてふたをし、冷蔵庫で保存します。
- 1週間くらいもちますが、なるべく早く使い切るほうがよいです。



## 鶏肉と大葉の塩から揚げ

### 材料 (2人分)

鶏むね肉	1枚(250g)
大葉	8枚(8g)
片栗粉	大4(36g)
サラダ油	大3(45g)
★酒	大1(15g)
★おろしにんにく	小1(5g)
★おろししょうが	小1(5g)
★ウレシオ(塩)	小1/2(2.5g)
★こしょう	少々(0.5g)



### 作り方

- 鶏肉を一口サイズに切って、ボールに鶏肉と★を入れてもみこむ。
- 大葉の軸を取り除いてちぎりながら加え、軽くもんでなじませ、冷蔵庫で30分ほど置く。
- 片栗粉を全体にまぶす。
- フライパンにサラダ油をいれて中火で熱し、③の鶏肉を入れて火が通りカリッとするまで上下を返しながら6～7分揚げ焼きにする。

～ 栄養価 (1人分) ～

エネルギー	: 398kcal	炭水化物	: 16.8g
たんぱく質	: 24.7g	食物繊維	: 0.5g
脂質	: 23.6g	食塩相当量	: 0.7g

## おすすめ減塩調味料

厚生労働省が定める1日の食塩摂取目標量は、**男性7.5g未満、女性6.5g未満**と設定されています。**1食2g未満**が理想です。

よく使う調味料を減塩調味料に置き換えるだけで、無理なく減塩することができます。

今回のレシピでは「ウレシオ」を使用しています。

### ウレシオって何？

レモンの酸味で塩味を引き立て、食塩と比べて塩分を50%カットした調味料です。普通の塩と同じようにお使いいただけます。塩化カリウム不使用のため、腎機能の低下が気になる方にもおすすめできます。



ご希望の方は、薬局でお取り寄せ可能です。お気軽にお声がけ下さい。

『安心と信頼』  
人にやさしい薬局をめざして

