健康
おうちご飯
Healthy Home Cooking

ストレスに強くなるメニュー

ストレスによってバランスを崩しやすいホルモンや
自律神経を整えるメニューをご紹介します。



Main Dish

鶏肉とたっぷり野菜の豆乳グラタン

1人分 226kcal

材料（2人分）

玉ねぎ …… 1/6個
ブロッコリー …… 1/8房
かぼちゃ（小） …… 1/12カット
エリンギ …… 1/2本
赤パプリカ …… 1/8個
鶏モモ肉 … 1/4枚（約80g）
マカロニ …… 10g
薄力粉 …… 小さじ4
豆乳 …… 200cc
油 …… 小さじ1

Ⓐ
- 塩 …… 小さじ1/4
- コンソメ（顆粒） …… 小さじ1/4
- ナツメグ …… 少々
- コショウ …… 少々

バター …… 少々
パン粉 …… 小さじ2
粉チーズ …… 小さじ2

作り方

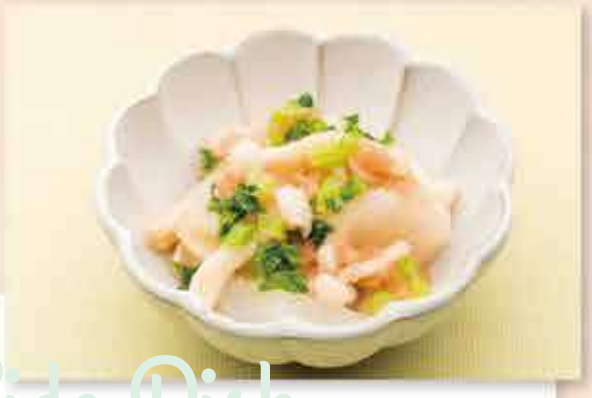
1. 玉ねぎを薄くスライスする。ブロッコリーは一口大に切り少し固めにゆでる。かぼちゃは種とわたを除いて1.5cm角に切り、耐熱容器に入れラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱。エリンギは縦半分に切り5mm幅に切る。パプリカは種をとり5mm幅に切る。鶏肉は2cm角に切る。マカロニは製品の指定時間ゆでる。
2. フライパンに油を熱し鶏肉を中火で炒め、火が通ってきたら玉ねぎ、エリンギをしんなりするまで炒める。
3. (2)に薄力粉を加えなじませる。
4. (3)にかぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ、豆乳を加え焦がさないように混ぜながらとろみをつける。
5. (4)にマカロニ、Ⓐを加え少し加熱。
6. グラタン皿にバターを塗り(5)を入れて上にパン粉、粉チーズをかけてオーブントースターで軽く焦げ目がつくまで10分ほど焼く。（機種により焼き加減を調節）

＼教えて！／
栄養士さん



抗ストレスホルモンの合成や調整に不可欠なビタミンC

体がストレスにさらされたとき分泌される抗ストレスホルモンに、**アドレナリン**と**ノルアドレナリン**があります。アドレナリンは、不安や緊張感という感情に対抗できるように血糖値を上げるなど、おもに**体の活動を維持する働き**をし、ノルアドレナリンはおもに**脳の活動を助ける働き**をします。この二つのホルモンの合成に必要な栄養素が**ビタミンC**です。ビタミンCを多く含む野菜には、**パプリカ、ブロッコリー、かぼちゃ、かぶの葉、小松菜**などがあります。柑橘類にも多く含まれるので、**レモン**や**ゆず**などを献立に取り入れるとよいでしょう。また、体内のさまざまな機能を調整してストレスがたまりにくい体にする効果がある**マグネシウム**を含む**大豆製品、海藻**なども積極的に摂取したい食品です。



Side Dish

かぶのたらこ和え

1人分 26kcal

材料（2人分）

- 小かぶ …… 1個
- 白しめじ（なければ普通のしめじ） …… 1/4パック
- たらこ（小さめ） …… 1腹
- 塩 …… ひとつまみ
- 薄口しょうゆ … 小さじ1/4

作り方

1. かぶは皮をむいて1cmくらいのくし切り、葉の部分は5mmくらいに切って塩で軽くもむ。
2. しめじは石づきを切り落とす。
3. (1)と(2)を熱湯で1～2分ゆでてからザルで水を切って冷ます。
4. たらこは薄皮に切れ目を入れてスプーンで中身を出す。
5. キッチンペーパーで(3)の水気をしぼりボウルに入れ、たらこと薄口しょうゆを加えて和える。

Salad

ホタテと海藻のサラダ

1人分 117kcal

材料（2人分）

- 乾燥芽ひじき …… 大さじ1
- 乾燥わかめ 大さじ1と1/2
- 玉ねぎ …… 1/8個
- セロリ …… 1/4本
- ミニトマト …… 3個
- きゅうり …… 1/8本
- ホタテ貝柱（刺身用） … 4つ
- 塩 …… ひとつまみ
- しょうゆ …… 小さじ1
- 油 …… 小さじ1
- 酢 …… 大さじ1
- ゆずジャム … 大さじ1と1/2（左下に作り方あり。市販のゆずジャムでも代用可）

作り方

1. 鍋に水1カップと乾燥芽ひじきを入れ火にかけ、沸騰したら中火で4分加熱し、乾燥わかめを加えてさらに1分加熱。
2. (1)をザルにあげ水にさらして冷まし、よく水気をしぼる。
3. 玉ねぎ、セロリは薄くスライスし、ひとつまみの塩で軽くもみ、しぼる。ミニトマトはへたをとり、縦半分に切り横に3等分する。きゅうりは半月切りの薄切りに、ホタテは半分に切って厚さも半分にする。
4. ボールにしょうゆ、油、酢、ゆずジャムを入れて混ぜる。
5. (4)に(2)と(3)を加えて和え、よくなじませる。



ゆずジャムの作り方

材料
- ゆず（大き目） …… 1/2個
- 砂糖 …… 大さじ2と1/2
- 水 …… 大さじ1

❶ゆずは横半分に切って種をとり、汁を器にしぼる。残った果肉を取り除き白い部分をスプーンでかきとる。

❷❶の皮を2.5cm幅の薄切りにして水から5分くらいゆでる。

❸❷をザルにあげ3分くらい水にさらしてから軽くしぼり、鍋に戻して❶のしぼり汁と砂糖、水を加え弱火で5分くらい煮る。