



季節の素材で

# 医食同源 れしひ

## クレソンのガーリックバター炒め

付け合わせだけじゃない！

栄養豊富なクレソンの簡単レシピをご紹介します。

### 材料 【2人分】

クレソン	100g
ベーコン	40g
赤パプリカ	1個
しめじ	100g
バター	10g
にんにく	1かけ

### 【調味料】

塩	少々
コショウ	少々

### 【1人分の栄養価】

[エネルギー] 154kcal  
[塩分] 0.5g

### Point

#### 【クレソンについて】

クレソンと言えば、よくステーキなどの肉料理の脇に添えられていますが、これはクレソン特有の風味と辛味が肉の脂っぽさを緩和してくれるためと言われています。水辺で育つ野菜なので、しあれてしまった場合は冷水に茎をつければ、シャキッとしたままです。

### 作り方

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターを入れ、にんにくを加え、香りが出るまで炒める。
- ③ ベーコン、しめじ、赤パプリカを加え火が通つたらクレソンも加えて炒める。(クレソンは火を通しすぎないよう、サッと炒める程度に)
- ④ 最後に塩とコショウで味を整えれば完成。

#### 【クレソンの栄養】

βカロテン、ビタミンC、B群などのビタミン類、カルシウム、鉄、リンなどのミネラル類が豊富です。血液の酸化防止作用や赤血球の生成促進、貧血予防などの効果が期待できます。

医療栄養科 管理栄養士

こすけがわ あいみ  
小助川 愛未

