



朝ごはんにおすすめ!
県産農畜産物を使った

パパッとレシピ

ニンジンとホウレンソウの白和え

レシピ考案：
鳥羽国際ホテル 潮路亭



優しい味の白和えは
ごはんに合いますよ。

材料(2人分)

- ・ニンジン ……1本
- ・めんつゆ ……少々
- ・ホウレンソウ ……1束
- ・塩(ゆでる時に使用) ……少々
- ・絹ごし豆腐 ……1丁
- ・白ごま ……大さじ2
※もしくは、ねりごま
- ・砂糖 ……大さじ3
- ・塩 ……少々
- ・黒ごま ……飾り用

作り方

- ①ニンジンをマッチ棒サイズにカットし、薄めためんつゆで茹でる。
- ②塩を入れたお湯でホウレンソウをゆでて、ニンジンと同様の長さにカットをする。
- ③絹ごし豆腐をキッチンペーパーで巻いて、1分半、電子レンジで温める。
- ④③、白ごま、砂糖、塩をミキサーに入れて混ぜ合わせる。
- ⑤①②④を混ぜ合わせて、上に黒ごまをかけたら完成。



〈県下JA統一コラム〉ちゃんと朝ごはん

今回の疑問…朝ごはんて体内リズムを整えよう!

 朝食を食べることにはいろんなメリットがあるけれど、生活リズムや体の調子を整えるのにも良いと聞くね。

人間の体には「体内時計」と呼ばれるものがあるよ。体内時計は私たちの体に備わった1日のリズムを刻む時計。睡眠や体温、血圧やホルモン分泌の変化を管理し、疾病や老化に関係しているんだ。体内時計のうち主時計は「朝の光」で、末梢時計は「朝食を食べる」ことでリセットされるよ。

快適なリズムをしっかり身体で覚えていくことが大事です。そのためにも、毎朝しっかりと食べる「癖」をつけましょう。

 リセットされるとどうなるの?

毎日朝の光を浴びて朝食を食べることで体内時計が整い、体や心にとって快適なリズムを作れるようになるんだ。逆にリズムが整っていない状態だと、体に大きなストレスを与えてしまうよ。リズムのずれによって体と心のバランスが保てなくなると、しっかり活動できなくなったり、感情が不安定になったりもするから、朝食を食べることはとても大切なんだ。

