



こころあったかレシピ

メニュー:白菜ときのこの豆乳クリーム煮

材料(2人分)

- 白菜：1/6個
- しめじ：1/2房
- ハム：5枚（スライス）
- 豆乳：300cc
- コンソメ顆粒：大さじ1
- 粉チーズ：大さじ1
- 塩・こしょう：適量
- 水溶き片栗粉：大1と1/2（同量の水で溶かす）
- 油（炒め用）：小さじ1



須藤直美

発達障がい児療育アドバイザー 栄養士

元ネスレ日本株式会社専属料理講師として小学校で子供の食育、他に複数企業の栄養アドバイザーとして健康メニュー・商品開発に携わる。現在は発達障がいの息子を育てた経験を基に、発達障がい児療育アドバイザーとして活躍中。



と、セロトニンを作ります。

栄養バランスの取れた食事を中心が、セロトニンを作る材料となる必須アミノ酸の一種「トリプトファン」「ビタミンB6」「鉄分」を多く含む食品を積極的に摂るようにしましょう。豆乳にはトリプトファンが豊富でビタミンB6が含まれています。ビタミンB6や鉄分が含まれるきのこ、チーズと組み合わせるとセロトニンを作ります。

POINT

①「下ごしらえ」白菜は食べやすい大きさに切り、きのこはほぐしておき、ハムは半分にしてから1cm幅に切る。

②フライパンに油を入れ、ハムと白菜の茎を炒め、葉がしんなりしてきたら、葉の部分としめじを入れ、全体がしんなりするまで炒める。（中強火）

③豆乳とコンソメを入れ、沸騰させないように弱火で煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけて、塩こしょうで味を整える。

調理の手順