

Let's Try!

ナッツでサラダを食べよう!

良質の脂肪酸や様々な栄養素を豊富に含んでいるナッツは、書籍「妊娠しやすい食生活」においても積極的に摂ることを奨めています。今月はナッツを食事で手軽に摂れる食べ方を考えてみました。

積極的に食べて欲しいナッツだからこそ・・・

ナッツ類には、不飽和脂肪酸、良質のたんぱく質、食物繊維、ビタミン類やミネラル、抗酸化物質のポリフェノールが豊富に含まれています。特にアーモンドとくるみは、血糖値を安定させる作用があり、男性の精子の質を高めるという研究報告もあります。妊娠・出産に向けて積極的に食べて欲しい食材です。そこで今月は、ナッツをそのまま食べる以外に毎日の食事で手軽に摂れる方法はないかと考え、サラダのドレッシングにナッツを取り入れてみることにしました。みなさんのご家庭のナッツ活用法に取り入れてもらえると嬉しいです。

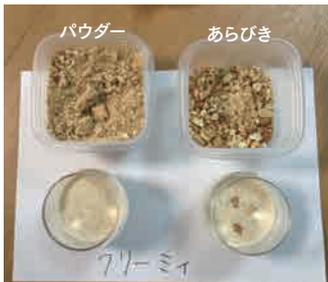
ナッツドレッシングでレッツ! サラダパーティー

ミックスナッツ(アーモンド、くるみ、カシューナッツ、マカダミアナッツ)をミキサーで「あらびき」にしたタイプと、細かく「パウダー」状にしたタイプを準備して、クリーミードレッシング(洋風)とゴマドレッシング(和風)に、準備したナッツを加えて、ナッツドレッシングを作り、洋風サラダ(サニーレタス、ルッコラ、ニンジン、きゅうり、アボカド、ゆで卵)と、和風サラダ(水菜、木綿豆腐、トマト)にかけて、食べ比べながら、スタッフ皆でワイワイとサラダパーティーを行いました。さて、食べ比べた感想はどうだったでしょうか?



◎ 基本のドレッシング

クリーミードレッシング(洋風)



材料:4人分
マヨネーズ 大さじ2
ヨーグルト 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
はちみつ 小さじ1
☆ミックスナッツ 大さじ2~
(お好みで)

材料を混ぜて出来上がり!
レモン汁もお好みでどうぞ。

ゴマドレッシング(和風)



材料:4人分
すりごま 大さじ3
はちみつ 大さじ1
醤油 大さじ2
お酢 大さじ1
水 大さじ1
練りゴマ 大さじ1
☆ミックスナッツ 大さじ2~
(お好みで)

はちみつ、すりごま、ねりごまを先に混ぜ合わせてから他の材料を!

◎ 食べ比べてみて、それぞれに特徴あり ~ スタッフの声から

パウダーナッツ



とろみが出て、コクと甘さがまします。より濃厚になり、使い回しできそうです。

さっぱりしていてサーモンなどの魚介に合いますね。ナッツ効果でよりコクがプラスされます。



クリーミードレッシング

あらびきナッツ



香ばしくて、歯ごたえのよい食感が楽しめます!

はっきりした味が豆腐とは好相性。たんぱくな味のゆでた豚肉にも合いそうですよ!



ゴマドレッシング

◎ 使用したミックスナッツはコレです



素焼きミックスナッツ(税込799円)を使用しました。油で揚げてなく、食塩も使用していません。ナッツを選ぶ際には、原材料名欄をみて、油と食塩が使われていない素焼きタイプをオススメします。

◎ 新たな発見! ナッツパウダーは使えます!



ナッツパウダーをほうれん草とのり佃煮の和えものに振りかけて食べてみました。これ、イケますよ! すりごまと同じようにナッツパウダーも色々な料理に活用できそうです。事前に多めに作っておいて常備しておくといいですね。

Staff's Point!

ナッツを毎日の食事にも取り入れよう!
事前に砕いたり、パウダーにして常備。
過剰な摂りすぎには気をつけましょう。

毎日の食事で摂ることでご家族の健康にも役立ちます。
使いたいときにすぐ使えて便利、ドレッシング以外にも活用の幅多し!
ナッツは約 28g(アーモンド 28粒ほど)で約 160 キロカロリーです。