



1月

美肌効果

疲労回復



レモン10個分のビタミンC

ビタミンCが多く含まれている飲み物などに「レモン10個分のビタミンC」などと書いてありますが、「レモン1個分のビタミンC」はレモン1個を絞った果汁にビタミンCが20mg入っているという事を指します。レモンの皮にもビタミンCが含まれているのではちみつレモンなどにしてレモンを丸々食べると100mgのビタミンCを摂取できたこととなります。

レモンの保存方法

新聞紙やポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室や冷暗所で保存が最適です。切ったレモンは切り口が空気に触れるとビタミンCが損なわれてしまうのでラップで包みましょう。

美味しいレモンの選び方

皮にが濡れたようにツヤがあり、滑らかで香りのあるものを選びましょう。

ビタミンCの量は果物類の中でトップクラス。

柑橘類に多く含まれるクエン酸は体内で栄養素の代謝を促し、疲労物質である乳酸を分解する働きがあります。

今月のレシピ



レモンマリネ



白身魚のレモンソース

エネルギー	49kcal	エネルギー	163kcal
塩分	0.4g	塩分	0.8g

薬食同源

レモンは夏のイメージがありますが、ミカンなどと同じく旬は冬のこの時期です。皮膚や粘膜へ潤いを与える、渴きを止めるといった効果が期待できます。ただし、熱を冷ます作用があり身体を冷やしてしまうので、摂り過ぎにはご注意ください。ホットレモネードなどはこの弱点が解消できます。先月ご紹介した生姜も加えればより合理的に摂取することが可能です。

裏面

レモンの簡単レシピ

1人分

エネルギー 49 kcal
塩分 0.4g

レモンのマリネ

材料 (2人分)

	レモン	半分
	玉ねぎ	半分
	しめじ	半分
	ハム	2枚
	酢	小さじ2
	塩	ひとつまみ
	コショウ	少々



作り方

- ①しめじの石づきを落としたものと、スライスした玉ねぎを耐熱容器に入れラップをしたら電子レンジで3分加熱し、余分な水分を捨てて冷ましておきます。
- ②①に8等分にしたハムと絞ったレモン果汁、酢、塩、コショウを加えて混ぜたら完成。
※余ったレモンの皮をスライスして入れると彩りも良くなります。

1時間ほど漬けると
味が馴染んでさらに美味しいです。

1人分

エネルギー 163kcal
塩分 0.8g

白身魚のレモンソース

材料 (2人分)

	ホキなどの白身魚	2切
	塩	ふたつまみ
	コショウ	少々
	小麦粉	大さじ1
	オリーブオイル	大さじ1
	にんにく	1cm
	バター	5g
	レモン	半分の果汁



作り方

- ①魚の水分を良く拭き取ってから塩コショウを振って、魚全体に小麦粉をまぶします。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくをいれて①の魚を皮がパリッとするまで焼きます。
- ③魚をお皿に移して、先ほどのフライパンにバターとレモン果汁を加えてソースを作ります。
- ④魚の上にソースをかけて完成です。

レモンの酸味で塩分をカバーできます！
減塩をしている方にもおすすめのメニューです。

