



## 「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

健康で長生きする為にビタミン「葉酸」摂取で免疫力を高め、夏をのりきりましょう。

ほうれん草から発見されたビタミンB群の一種。造血のビタミンとよばれ体のあらゆる機能が正常に働く為に重要な役割を担っています。脳卒中や心筋梗塞の原因となる動脈硬化や認知症のリスクを減らす効果も報告され、健康寿命を延伸する栄養素として世界的に注目されています。

葉酸は緑黄色野菜、果物、豆、海藻、茶、レバー等に多く含まれます。

### とうもろこしと牛肉、セロリの炒め物 ※葉酸が多く含まれるとうもろこしをメインに



#### <材料&作り方> 4人分

とうもろこし1本(大きめ)／牛肉(焼き肉用)100g／セロリ半本／長ネギ1本／ニンニク1カケ／酒大さじ1/2／肉炒め用油大さじ1/2／とうもろこし炒め用油大さじ1

#### 【調味料】

A「豆板醤小さじ1、甜面醤大さじ1、酒大さじ1を合わせる」  
醤油大さじ1

- ①とうもろこしは皮とひげを除き、実を包丁でこそげとる。
- ②牛肉は1.5cm巾に切り、軽く塩、胡椒で下味をつけ酒大さじ1/2をまぶしておく。
- ③長ネギは1cm位の小口切りにする。ニンニク1カケはスライスする。
- ④中華鍋に大さじ1/2の油を熱し、牛肉をさっと炒め取り出しておく。
- ⑤④の中華鍋に油大さじ1を入れ、長ネギ、ニンニクを入れ軽く炒め、更にとうもろこしを入れ炒める。
- ⑥⑤に④の牛肉を入れAの調味料を入れ炒め、全体に味がなじんだら最後に醤油大さじ1を鍋肌に沿わせて入れさっと炒めて皿に盛る。

### アボカドと豆腐のディップに野菜を添えて ※葉酸が多く含まれるアボカドと豆腐のディップに葉酸たっぷり野菜を添えて



#### <材料&作り方> 4人分

アボカド1/2個／もめん豆腐1/4丁／マヨネーズ大さじ1強／ヨーグルト大さじ1強／レモン汁小さじ1／塩少々／胡椒少々

- ①すり鉢でもめん豆腐をつぶし、更にアボカドを入れてつぶし、混ぜ合わせる
- ②①にマヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁、塩、胡椒を入れ混ぜ好みの味に調整する
- ③冷やしたディップを食べやすく切った温、冷野菜などに付けていただく

#### 土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急クリエイティブライフセミナー「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。前衆議院議員。