

# レモン

公立甲賀病院  
栄養管理課  
栄養ミ二新聞

## 栄養と働き

- ◇**ビタミン C**：風邪予防・肌荒れ予防
- ◇**クエン酸**：疲労回復
- ◇**エリオシトリン**（ポリフェノール）：抗酸化作用
- ◇**リモネン**（香り成分）：リラックス効果



## レモンパスタ

### 酸味を活かした減塩メニュー

- ①レモンの皮をすりおろす
- ②レモンの身を少し潰しながらほぐす
- ③水菜を切る
- ④パスタを茹でる（塩は入れない）
- ⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、  
①を2/3入れて炒める
- ⑥パスタ・水菜・ツナ・塩・黒コショウを  
入れて軽く炒め、火から下す直前に  
②を入れる
- ⑦皿に盛り付け、残りの①を上からか  
けて完成！

【1人分】

パスタ(乾)	90g
ツナ(ノンオイル)	70g
水菜	30g
レモン	1/2個
塩	1g
黒コショウ	適量
オリーブオイル	大さじ1

【エネルギー（1人分）：510kcal、たんぱく質 25g、塩分 1.5g】