



寒さと乾燥が気になる季節となりました。元気に一年を締めくくりたいものですが、風邪などの体調不良を起こしやすいときでもあります。手洗い・うがいはもちろんのこと、食事をしっかりと摂り、ウィルスや風邪に負けない体作りをしましょう。今月はおいしさが増した冬野菜を使い、抵抗力強化メニューを紹介します。

今月の元気レシピ

里芋と白菜のチーズオムレツ

(材料:4人分)
里芋:大2個(約180g)
白菜:2枚(約120g)
ブロッコリー:60g
卵:4個
プロセスチーズ:3個(約60g)
塩、こしょう:適宜
サラダ油:小さじ2



ケチャップ:お好みで

(作り方)

- ① 里芋を良く洗い、鍋に入れ、ひたひたの水を加えて強火にかける。沸騰してきたら火を弱め、竹串がすっと通るまで茹でる。茹で上がったたらざるにあげ、ペーパータオルを使い皮をむく。皮をむいた里芋を2cm角ほどに切っておく。
- ② ブロッコリーは小房にわけ、塩を入れた熱湯で茹でておく。白菜は粗みじん切りにする。チーズは手で小さく割っておく。
- ③ ボウルに卵を割りよくほぐし、里芋、ブロッコリー、白菜、チーズを入れ混ぜ合わせる。さらに塩、こしょうを加えさっと混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱して③を流し入れる。菜ばしなどで手早く大きく混ぜたら弱火にし蓋をして5分ほどじっくりと焼く。裏返し、反対側を同様に焼く。(※火加減により焼き時間が変わります。焼き色を見ながら調整してください。)
- ⑤ 食べやすく切り分け器に盛って出来上がり♪
お好みでケチャップをつけてお召上がりください★

野菜たっぷりのボリュームオムレツ♪
見た目がケーキのようにかわいいオムレツは
チーズ味で野菜嫌いの方にも食べやすく仕上げています。

旬の里芋、白菜、ブロッコリー免疫力アップに効果的な栄養や成分を含んだ食材。
里芋は芋類の中で一番カロリーが低く、食物繊維が多いので
ダイエット中の方や生活習慣病予防の強い味方ですよ。

栄養バランスがよく、全体的にやわらかいオムレツなので
うまく噛めない方、食欲がない方にもおすすめです☆



健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら
栄養士の若木までお気軽にお声がけ下さい♪
健口食だよりのコピーも承ります。

鶏手羽先とかぶの煮込みスープ

(材料:4人分)
鶏手羽先:4本
塩・こしょう:少々
かぶ(葉付き):中3個
人参:1/2本
白ワイン(または酒):大さじ4
しょうが:ひとかけ
ローリエ:1枚
水:4カップ(800cc)
黒粗びきこしょう:適宜
しょうゆ:小さじ1
塩:適宜



(作り方)

- ① 鶏手羽先は関節のところで手羽先と手羽中に切り分け、手羽中は骨に沿って切り込みを入れる。塩、こしょうを振り、グリルで20分ほど焼き色がつくまで焼く。
- ② かぶは実と葉に切り分け、よく水洗いする。葉は塩を入れた熱湯で茹で、ザルに上げたら4cmほど長さに切る。実は皮付きのまま4つのくし切りにする。
- ③ 人参はよく洗い、皮付きのまま大きめの乱切りにする。しょうがは皮付きのまません切りにする。
- ④ 鍋に鶏手羽先、かぶ、人参、しょうが、白ワイン、ローリエ、黒こしょう、分量の水を加えて強火にかける。沸騰したら弱火にしょうゆを加える。アクをとりながら野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 塩で味を調えたら出来上がり♪

鶏手羽と野菜の旨みがつまった、体温まるスープです。

鶏手羽にはコラーゲンがたっぷり☆
コラーゲンとカルシウムは丈夫な歯周組織を作るうえで欠かせない栄養素。
かぶの葉にはカルシウムが豊富なので相性Good♪
粘膜を強くするカロテンがたくさん含まれた人参もプラスすれば
さらにパワーアップ!

野菜の甘みも感じられる優しい味のスープは
ほっとするおいしさです。

～大切にしたい行事食～
冬至にかぼちゃ料理を♪

かぼちゃと黒豆の炊き込みごはん

(材料)
米:2合
かぼちゃ:160g
黒豆:30g
酒:大さじ1
塩:小さじ2/3
出し昆布:5cm角位

(作り方)

- ① 米は洗ってざるに上げておく。
- ② 黒豆は水洗いしたらよく拭き、フライパンでから煎りする。
※弱火で、皮が裂けるまで。
- ③ かぼちゃは2cm角ほどに切る。
- ④ 炊飯器に米、酒、塩を入れひと混ぜし、2の線まで水を入れる。
出し昆布、かぼちゃ、黒豆をのせ炊く。
- ⑤ 炊き上がったたらさっくりと混ぜ、器にもったら出来上がり♪

鮮やかな黄色の実の中には
体を強くする栄養がぎっしり

