



一月に入り、冬もいよいよ本番です。寒さで無意識のうちに体に力が入っていませんか？お正月の料理やお酒で胃腸は疲れていませんか？
今月はお腹に優しいメニューの紹介です♪消化のよいものを献立に取り入れて、元気な身体で2011年をスタートさせましょう！

今月の体いたわりレシピ

あったか雪見うどん

(材料:2人分)
ゆでうどん:2玉
大根おろし:1/2カップ分
ねぎ:1/2本(約50g)
油揚げ:1枚
なめこ:40g



だし汁:600cc
薄口しょうゆ:大さじ3
みりん:大さじ2
塩:ひとつまみ

ゆず:適量
みつば:適量

(作り方)

- ① 大根をおろし、ざるにあげておく。ねぎは斜め薄切り、油揚げは油抜きをし、細切りする。なめこは軽く水洗いする。
- ② 鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、塩を入れてひと煮たちさせる。ねぎ、油揚げ、なめこを加え、さらにひと煮たちさせ、大根おろしを加えすぐに火を止める。
- ③ 別の鍋にお湯を沸かし、うどんをゆでる。
- ④ うどんを器に盛り、汁を入れて、みつば、ゆずをのせたら出来上がり♪

大根おろしがたっぷりに入ったあっさりとしたうどんです。
ゆずのさわやかな香りがホッと体をリラックスさせてくれます。

消化の良いうどんに、さらに消化吸収を高めてくれる食材、
大根おろしとなめこを加えました。
ねぎも入って寒さでかたくなった体もポカポカになりますよ。

うどんを軟らかく煮込み、油揚げを豆腐に変えれば、
うま噛めない方でも召しあがれます。

心と体が温まる、あったかうどん、いかがですか？

長いものうめじそ和え

(材料:2人分)
長いも:80g
梅干:中1個
大葉:4枚
みりん:小さじ1/2
しょうゆ:少々



(作り方)

- ① 梅干は種を除き、梅肉を包丁で叩き、みりん、しょうゆと合わせておく。大葉はせん切りにする。
- ② 長いものは1.5センチくらいの角切にする。
- ③ 長いものに①、大葉を加えて和える。器に盛って出来上がり♪

パパッと簡単に作れる副菜、2品の紹介です。

梅の酸味をほのかに感じるさっぱりとした「長いものうめじそ和え」。
長いものぬめりは、消化吸収を助けるほか、
古くから滋養強壮、老化防止に効くといわれています。

ゴマとじゃこの香ばしさが食欲をそそる「蒸しキャベツのじゃこサラダ」。
キャベツには胃腸を強くする「キャベジン(ビタミンU)」がたっぷり！
カルシウムも補給できます。

さくさく、シャキシャキと歯ごたえも楽しめる副菜を
ぜひお試しください♪

蒸しキャベツのじゃこサラダ

(材料:3~4人分)
キャベツ:200g
じゃこ:40g
白ゴマ:大さじ1
サラダ油:大さじ1



しょうゆ:大さじ1
酢:大さじ1
ごま油:小さじ1/2

(作り方)

- ① キャベツは手で一口大にちぎっておく。しょうゆ、酢、ごま油を合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、じゃこを炒め、カリカリになる手前で白ゴマを加え香ばしくなったら、クッキングペーパーの上へあげ、油をきる。
- ③ フライパンを軽く拭き、キャベツ、水を少々振り入れ、蓋をし、弱火で2分ほど蒸す。
- ④ キャベツがしんなりしたら火を止め、合わせておいたしょうゆ、酢、ごま油を加え、和える。
- ⑤ 器に盛り、②のじゃこをかけたら出来上がり♪

~大切にしたい行事食~ 七草粥

一年の無病息災を願って食べる七草粥。
その風習は平安時代に中国から日本へ伝わり、庶民の間に定着したのは江戸時代といわれています。

「君がため 春の野に出て 若菜摘む 我が衣手に 雪は降りつつ」
この歌、百人一首で聞いたことはありませんか？
ここに出てくる「若菜」とは七草のこと。古くから薬効のある野草がたしなまれていたことがうかがえます。

心身ともに健康でいられるよう願いながら、ゆっくりと七草粥をいただき、そんな時間を大切にしていきたいですね。



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かけ下さい♪
健口食だよりのコピーも承ります。