



立春を向かえ、たまに顔を出す太陽も春の訪れを感じるような明るい日差しになってきましたね。

しかし冷え込む寒さはまだ続き、風邪やインフルエンザが流行しやすいときでもあります。体を温める食材や乾燥、風邪予防に効く食材を取り入れて寒さを乗り越えたいものです。今月は不足しがちな栄養素を補えるメニューを紹介します。

## 今月の栄養補給レシ

### 春菊のじゃこナッツチャーハン

(材料:2人分)  
ごはん:2杯分(約250g)  
春菊:100g  
卵:2個  
ちりめんじゃこ:15g  
ナッツ(アーモンド、ピーナッツなど):30g  
ごま:大さじ2  
にんにく:1片  
ごま油:大さじ1  
しょうゆ:小さじ1  
塩:少々  
こしょう:少々



(作り方)

- ① 春菊は1cmほどの小口切りにする。ナッツは包丁で粗く刻んでおく。にんにくはみじん切りにしておく。卵は溶いておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、溶いた卵を入れざっとかき混ぜて半熟状態になったらフライパンから取り出しておく。
- ③ フライパンを軽く拭き、ごま油大さじ1/2を熱し、ちりめんじゃこ、ニンニク、ナッツを加える。香ばしくなってきたらご飯を加え炒める。
- ④ ご飯がほぐれたら春菊、ごまを加え、卵を戻し入れ、軽く炒める。醤油を回しかけ、塩、こしょうを加え味を調える。
- ⑤ お皿に盛って出来上がり♪

旬の春菊と相性のよい食材を使った、お口の健康に欠かせない栄養を補える一品です  
☆

独特の香りをもつ春菊は、感染症を予防するカロテンや、鉄、カルシウムといった貧血や骨を丈夫にするミネラルを豊富に含んでいます。ゴマ、ナッツはビタミンEや良質な脂質を含み、免疫力を高め老化防止や生活習慣病の予防に効果的です。

春菊のシャキシャキ、ナッツのカリカリ、ゴマのプチプチ、じゃこの程よい塩味。よく噛むといろいろな食感と香ばしさが感じられますよ♪

### 鶏ささみともやしのピリ辛スープ

(材料:2人分)  
鶏ささみ:80g(2本)  
もやし:80g  
ねぎ:20g  
干し椎茸:2個  
しょうが:薄切り1枚分  
干し椎茸の戻し汁+水:3カップ(600CC)  
酢:大さじ1  
酒:大さじ1  
塩:小さじ1/3  
こしょう:少々  
ラー油:少々



(作り方)

- ① 干しシイタケは戻し、薄切りにする。ねぎ、しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に干し椎茸の戻し汁と水を合わせて2カップと入れ火にかけ、沸騰したらささみを加えアクをとりながら3.4分ほど煮る。
- ③ ささみを取り出し、粗熱が取れたら筋をとりながら手でほぐす。
- ④ ②のスープにささ身を戻し入れ、もやし、ねぎ、干し椎茸、しょうがを加え、もやしに火が通るまで煮る。
- ⑤ もやしに火が通ったら酒、酢を加え、塩、こしょうを加える。
- ⑥ 器に盛り、ラー油を少々かけて出来上がり♪

酸っぱくてピリッと辛い、体が温まるスープです。

もやしには血圧を下げる働きや便秘や糖尿病などの予防に効果的なミネラルや食物繊維を多く含む栄養価の高い野菜。ささ身は肌や粘膜を丈夫にするビタミンAを含みますので歯肉をはじめ歯周組織の健康のためにもうれしい食材♪

低下カロリーながら1杯のスープで栄養がしっかりと摂れますよ!

### ☆豆を食べていつまでも若々しく☆

大豆、金時豆、えんどう豆、いんげん豆、ひよこ豆などなど...

豆には健康増進に不可欠なたんぱく質、食物繊維をはじめ、ビタミン、ミネラルをバランスよく豊富に含む万能食材です。お口、骨、髪の毛、肌などを丈夫にし、若さを維持する成分も多く含まれています。毎日の食卓に豆料理を取り入れてみましょう♪

### お豆とコーンのさくほく揚げ

(材料:作りやすい分量)  
茹で大豆、ミックスビーンズなど(ドライタイプ):100g  
コーン:50g  
小麦粉:大さじ3  
片栗粉:大さじ1  
牛乳(または水):大さじ4

(作り方)

- ① 小麦粉、片栗粉、牛乳(または水)を合わせておく。
- ② ボウルに茹で大豆と水けを切ったコーンを入れ、①を絡める。
- ③ フライパンに高さ1cmほどの油を入れ170℃に温める。②をスプーンですくってそっとフライパンに入れ、揚げる。きつね色になったら裏返し、裏表をこんがり揚げる。
- ④ 油をきってお皿に盛ったら出来上がり♪

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。



おやつやお酒のおつまみに♪

