



急に寒くなり風邪はひいていませんか？
これからの季節はクリスマスやお正月と楽しい行事がたくさんあります。
冬の食材を使い心も体も温まる楽しい食卓にしたいものです。

冬のおすすめレシピ

根菜たっぷりの煮物

(材料:4人分)

大根…100g
人参…70g
じゃがいも…1個
かぶ…1個
レンコン…70g
カリフラワー…70g
鶏肉…120g
油…少々
顆粒風味調味料…少々
塩…適量
ごま油…少々



(作り方)

- ① 大根、人参、じゃがいも、かぶ、レンコン、カリフラワー、鶏肉はそれぞれ一口サイズに切る。
- ② お鍋に油をひき、鶏肉に焼き目がつくように焼く。
- ③ 野菜を入れ、サッといためたら具材が浸るくらいまで水を入れる。
- ④ 顆粒風味調味料を入れ塩で味を整える。
- ⑤ 火が通ったら最後にごま油で風味をつけて完成。

根菜がたっぷり入ったシンプルな煮物です。

じゃがいもと大根はビタミンCが豊富です。ビタミンCは、抗酸化作用で活性酸素を抑制し、
カゼ予防や細胞の老化を防止し美肌効果があります。
歯ぐきからの出血をおさえ、健康的な歯ぐきを保つのに大切な栄養素です。

素材の味を生かした一品です。

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
栄養士の富山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。



柚子こしょう入り花びらしゅうまい

(材料:4人分)

鶏挽肉…280g
乾燥ひじき…5g
しいたけ…1個
人参…30g
ごぼう…10g
油揚げ…1/2枚
酒…大2
砂糖…大2
しょうゆ…大2
柚子こしょう…小1
ごま油…小1
片栗粉…25g
しゅうまいの皮…16枚
柚子の皮…少々



(作り方)

- ① しいたけ、人参、ごぼう、油揚げはみじん切りにする。ひじきは水に戻しておく。
- ② お鍋に①と戻したひじきを入れる。砂糖、酒、しょうゆを入れ、水分が飛ぶまで煮詰める。→冷ます。
- ③ ボールに鶏挽肉、②、柚子こしょう、ごま油、片栗粉を入れよく混ぜる。
- ④ しゅうまいの皮は千切りにする。
- ⑤ ③を一口サイズに丸めて形を整える。その上に千切りにしたしゅうまいの皮をのせる。
- ⑥ 蒸し器で15分蒸す。
- ⑦ 千切りにした柚子の皮を添えれば完成。

柚子こしょうがアクセントの香り高いしゅうまいです。
しゅうまいの皮をのせるだけなので、簡単です。

ひじきは食物繊維が豊富で高血圧、動脈硬化を予防し、また、鉄も豊富で貧血を予防します。
鉄は歯周組織中の血液、リンパ管を丈夫に保つために欠かせない栄養素です。
健康的な色の歯肉を保ちたいですね。

下味がしっかりついているので、何もつけずそのままお召上がりください。