



寒さと乾燥が気になる季節となりました。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。

今季の旬菜レシピ

もつ鍋風鶏団子鍋

【材料:4~5人分】

鶏ひき肉…250g	☆	水…1000ml
ごま油…小1		鶏ガラスープ顆粒…大1
酒…小1		塩…小2
塩…少々		醤油…小2
片栗粉…大1		砂糖…小1
キャベツ…250g		みりん…小1
もやし…200g		ほんだし…小1
ニラ…1束		ニンニクすりおろし…小1
豆腐…1/2丁		1
白ごま…適量		



【作り方】

- 鍋に☆を入れて温める。鷹の爪を輪切りにして入れる。
- ポウルに鶏ひき肉、ごま油、酒、塩、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- 鍋に②を団子状にして入れる。
- キャベツを適当な大きさに切る。ニラを3~4cm幅に切る。豆腐はやや大きめの角切りにする。
- 鍋に④ともやし、白ごまを入れ15分くらい煮込む。

寒い季節にはやっぱりお鍋♪毎回同じようなお鍋になりがちなお鍋。いつもの食材でもベースに変化をもたせるだけでいろんなお鍋が楽しめると思います。

ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があり、ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。歯肉からの出血を防ぐ効果もあります。ビタミンCは水溶性のビタミンなのでお鍋のスープまで頂くことでスープに溶けだしたビタミンCを摂取できます。

ニラは、疲労回復の働きをするビタミンB1を多く含み、さらにビタミンB1を体内に長くとどめて効力を持続させる硫化アリルが入っているので、スタミナがつくと言われています。

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
栄養士の山崎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。



れんこん揚げバーグと長芋のてんぷら

【材料:4人分】

れんこん揚げバーグ
れんこん…400g
塩…小2
片栗粉…大1 1/2
焼き海苔…3~4cm角16枚
長芋のてんぷら
長芋…250g
小麦粉(天ぷら粉)…大3
冷水…適量
揚げ油…適量



【作り方】

れんこん揚げバーグ

- れんこんの3/4程をすりおろす。のこりの1/4は粗めのみじん切りにする。
- ポウルにすりおろしたれんこんとみじん切りのれんこん、塩、片栗粉を入れよく混ぜ合わせる。
- れんこんのタネを海苔にのせ、平たい丸状にまるように整える。
- 160℃位の油でじっくり揚げる。海苔の面からそっと投入し、2分程できつね色になるのでひっくり返し、反対もきつね色になるまで揚げる。

長芋のてんぷら

- 長芋を1cm幅の輪切りor半月切りにする。
- ポウルに小麦粉(天ぷら粉)と冷水を軽く混ぜる。長芋に衣をつける。
- 160℃位の油で揚げる。

レンコンにもビタミンCが豊富に含まれています。他にもカリウムや鉄、銅、亜鉛を多く含む万能野菜です。また食物繊維が豊富で不溶性の食物繊維が豊富で、便通を良くする他に腸内の発ガン物質を排出して大腸ガンの予防、動脈硬化や高血圧予防効果が期待できます。

れんこんを切った時に糸がひきます。これはムチンというものです。胃壁を保護し、タンパク質や脂肪の消化を促進します。今回はこのレンコンの粘りを活かした一品です。すりおろし揚げることで、もっちりとした触感が楽しめます。ぜひお試しください。