



今年も残すところあと1ヶ月となりました。忘年会やクリスマス、大掃除、おせち作りなど1年を締めくくる行事がめじろ押しですね。寒さもこれからが本番。今が旬のかぶや大根などの根菜、白菜や青菜などの野菜を積極的に摂り、忙しい時期だからこそ、体調管理に努めて新年を迎える準備をしましょう。

今月のおすすめレシピ

ロールドチキン〜ル・レクチェソース添え〜

(材料:2〜3人分)

鶏もも肉:1枚

塩:小1/3

こしょう:少々

「詰め物」

合いびき肉:50g

ごぼう(粗みじん切り):30g

ミックスベジタブル:20g

塩・こしょう:少々

ナツメグ:少々

うずらの卵(缶詰):5、6個

たこ糸:適宜

アルミホイル:適宜

サラダ油:大1

りんごで代用しても
美味しいです♪



〜ル・レクチェソース〜

ル・レクチェ:1個 バター:大1

白ワイン:大2 醤油:小2 レモン汁:少々

(作り方)

- ① 鶏肉は余分な脂、筋を取り、厚みのある部分をできるだけ広げ、ラップを当てて肉叩きなどで叩き伸ばし、塩こしょうをしてしばらくおく。
- ② Aを混ぜ合わせ棒状にして鶏肉にのせ、うずらの卵を埋め込む。
- ③ 鶏肉を巻き込み、たこ糸で縛って形を整えサラダ油を塗ったアルミホイルでしっかりと包む。竹串でアルミホイルに穴をあけ、蒸し器で20分蒸す。
- ④ ル・レクチェを細かく切り、バターを熱した鍋に入れ弱火で炒める。透き通ってとろみが出てきたら白ワインを加えてやわらかくなるまで煮る。醤油とレモン汁を加えてソースの出来上がり。
- ⑤ 鶏肉が蒸しあがったらアルミホイルを取り、フライパンに少量の油を熱して焼き色をつける。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、ソースと共に盛り付ける。お好みの野菜を飾って出来上がり♪

雪色スープ

(材料:4人分)

かぶ(または大根):200g(中2個)

玉ねぎ:80g(1/2個)

じゃがいも(または山芋):70g(中1個)

水:2カップ

白みそ:大2

豆乳:2カップ

塩・こしょう:少々

クルミ・・・お好みで



(作り方)

- ① 野菜は1センチの角切りにする。
- ② 鍋に野菜と水2カップを入れ、弱火で野菜が柔らかくなるまでコトコト煮込む。
- ③ 味噌を加えて溶かし、豆乳を加え弱火で温める。
最後に塩こしょうで味を調え、クルミをのせて出来上がり♪

体の芯から温まる、寒い冬にうれしいスープ。
寒くなるほど甘さが増すかぶ。そんなかぶの自然のうまさが感じられます。
コトコトと煮込んだスープは、**うまく噛めない方にもおすすめ**です。
かぶと大根には消化を助ける働きがあるので、
忘年会や年末年始の飲み過ぎ・食べ過ぎで疲れた胃腸にもうれしい一品☆
豆乳は女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンを含むため
更年期障害の女性の強い味方です。
また、コレステロールがゼロなのでヘルシー。
朝食や夜食にいかがですか？

歯の土台、そして血色の良い歯肉を作るのに必要不可欠な栄養素といえばタンパク質。

肉、魚、卵、豆腐などに含まれています。

今回は、鶏肉を主に使用したクリスマスにぴったりなメイン料理の紹介です。
新潟の旬のフルーツ「ル・レクチェ」を使用した甘いソースとともにどうぞ☆



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。
ニイガタクリニックのホームページにも掲載しておりますのでぜひご覧ください。

●食にまつわるのひとくちメモ●

- 12月22日は「冬至」。「冬至」とは二十四節気の一つで、一年で昼が最も短く、夜が最も長い日です。
- 昔から冬至の日に柚子湯に入り、かぼちゃや冬至粥(小豆入りのお粥)を食べると健康で過ごせるという言い伝えがあります。
- かぼちゃの旬といえば夏ですが、長期保存ができる野菜でもあります。風邪をひきやすい冬季に、体の抵抗力を高めるカロテンやビタミンCが豊富なかぼちゃを食べるのは先人の知恵ですね。
- 何かと忙しいこの時期、先人の知恵を借りて健康を維持し、寒い冬を乗り越えましょう！

