



2月の行事といえば「節分」、「バレンタイン」が代表的ですが、このほかに「いなりの日」、「おでんの日」、「肉の日」など、食に関係する記念日が多い月でもあります。家族団らんで食卓を囲み、記念日に関わる食事や文化について語り合うのもいいですね。

2月4日は「立春」。暦の上では春ですが、新潟の冬はまだまだ寒い日が続きます。風邪予防に効果的なビタミンCやビタミンAは健康なお口を保つ上でも欠かせない栄養素です。青菜や大根などの冬野菜を積極的に摂るように心がけましょう。

## 今月の元気レシピ

### 高野豆腐のふんわり卵丼

(材料:2人分)  
高野豆腐:約20g  
ねぎ:50g(1/2本)  
人参:20g  
卵:2個  
出し汁:1カップ(200cc)  
しょうゆ、みりん:各大2弱  
酒:小2  
七味唐辛子:適量



- (作り方)
- ① 高野豆腐は水で戻し、水気を絞り2センチ角に切る。卵は溶いておく。ねぎは薄切り、にんじんは薄い短冊切りにする。
  - ② 鍋に●を入れ火にかけ煮立ったら①を加え、人参が柔らかくなったら卵の半分を鍋の中央に回しかけ、半熟になったら残りの卵を外側の部分に回しかけ火を止める。蓋をして余熱で火を通す。
  - ③ 丼にご飯を盛り、②をのせて七味唐辛子をかけたら出来上がり♪

高野豆腐からジュワッとやさしい和風味が感じられるどんぶりです。  
お肉を使っていないのでローカロリー♪  
高野豆腐は、普通の豆腐に比べカルシウムをはじめ、その他の栄養価も高い食品です。  
**噛み応えがあるので、よく噛むことでお口の健康にもつながります。**  
高野豆腐と卵には貧血予防や丈夫な歯肉を守るために欠かせない「鉄分」が含まれ、卵の動物性たんぱく質とねぎに含まれるビタミンCが鉄の吸収を高めてくれます。  
さらに、ねぎの辛味成分には風邪を予防する効果があります。  
体力が落ちやすい今の時期におすすめの一品☆

### 冬菜ときのこのガーリックチーズソテー

(材料:2人分)  
冬菜:1/2把  
しめじ:50g  
にんにく:1片  
オリーブオイル:20g  
粉チーズ:大1  
塩・こしょう:適量

#### ワンポイント♪

キノコはしっかりと焼いて水分を出すことで旨みが増しますよ♪



- (作り方)
- ① 冬菜は5cmの長さに切る。しめじは小房にほぐしておく。にんにくは薄切りにする。
  - ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火にかけ、にんにくの香りがたってきたらしめじを加え、蓋をして蒸し焼きにする。
  - ③ きのこがしんなりし水分が出てきたところで冬菜の茎を加え強火で炒め、茎に火が通ったら葉の部分も加える。
  - ④ 全体に炒められたら粉チーズを加えさつと合わせ、塩・こしょうで味を調えたらできあがり♪

シンプルな炒め物ですが、にんにくの風味とチーズでコクをプラスしました。  
今が旬で甘みが増した冬菜は、生活習慣病予防に効果があるβカロテン(ビタミンA)、  
**骨や歯を強くするカルシウム**、風邪の予防や美肌を保つビタミンCが豊富に含まれる万能野菜。なかでもカルシウム含有量は野菜の中でトップクラス！  
カルシウムは、精神を安定させる役割もあります。  
不足しがちなカルシウムを青菜でしっかりと補いましょう。

### おさつトリュフ

(材料:6個分)  
さつまいも:100g  
クリームチーズ:20g  
牛乳:大1  
アーモンドなどのナッツ(粗く刻む):大1  
レーズンなどのドライフルーツ(粗く刻む):大1  
ココア、きな粉、ごま:適量



- (作り方)
- ① さつまいもは蒸し、皮を剥く。熱いうちに皮を剥きスプーンの裏などでつぶし、クリームチーズを加え、まんべんなくし、牛乳加えてさらに合わせる。
  - ② ナッツとドライフルーツを加えて混ぜたら、6等分にし丸くし、ココアなどをまぶしたら出来上がり♪

さつまいもとドライフルーツの自然の甘さを生かしたヘルシースイーツ♪  
ナッツとドライフルーツを加え、  
歯ごたえと栄養をプラス☆  
甘いものが苦手な方、甘いものを控えている方へバレンタインデーの贈り物としていかがですか？  
**ノンシュガー**なので、お子様のおやつにも安心。  
親子で一緒に手作りおやつを楽しむのもいいですね☆



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。  
ホームページURL: <http://www.niigata-clinic.com/>