

冬野菜で体の芯から温まろう 寒い冬のあったかレシピ

新鮮な旬の野菜は栄養価が高く、もっともおいしくいただけます。今が旬の野菜はほうれん草や大根、ねぎなどでビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

冬野菜をたっぷり使った温かい料理で寒い冬を乗り切りましょう。

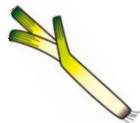
代表的な冬野菜の特徴



ほうれん草

緑黄色野菜のなかでも栄養価が高く、特に、βカロテン、ビタミンC、鉄、カルシウムが豊富です。βカロテンとビタミンCのはたらきで、風邪や肌荒れの予防に効果があります。

ねぎ



ビタミン B1、B2を多く含み疲労回復に効果が期待できます。香り成分の硫化アリルは血行を良くして冷え性の改善に効果があります。

大根



大根には消化酵素のアミラーゼが含まれ、消化を促して胃腸のはたらきを整える作用があります。葉にもβカロテン、カルシウム、ビタミンCが多く含まれています。

カリフラワー



カリフラワーには、加熱しても失われにくいビタミンCが豊富に含まれています。食物せんいも豊富でからだの内側からきれいにしてくれます。

緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせましょう

1日350g以上の野菜を食べましょう

緑黄色野菜

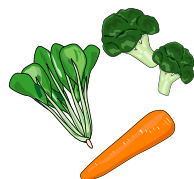
生で両手に1杯分 (120g以上)

にんじん1/6本 30g

ブロッコリー小2房 50g

ほうれん草1/4束 60g

など



その他の野菜

生で両手に2杯分 (230g以上)

白菜1枚分 70g

大根厚さ2cm分 70g

かぶ小1個 60g

キャベツ1枚 70g など



現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



~作ってみよう!ぽかぽか、あったかレシピ~

カリフラワーとじゃが芋のポタージュ

材料(2人分)

カリフラワー	120g	水	1カップ
じゃが芋	50g	ローリエ	1枚
玉ねぎ	1/2個(80g)	低脂肪牛乳	1カップ
オリーブオイル	小さじ1・1/2	ドライパセリ	適宜
固形コンソメ	1/2個		

作り方

- 1 カリフラワーは小房に切り分け、小さく切り、洗う。じゃが芋は皮をむき薄切りにして1cm幅に切り、水にさらし水気をきる。玉ねぎは5mmの薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒め、しんなりとなったら1のじゃが芋、カリフラワーを順に加えて炒める。
- 3 2にコンソメ、水、ローリエを加え、弱火にし、野菜がやわらかくなるまで10分程煮る。火を止め、粗熱をとる。
- 4 粗熱がとれたら、ローリエを取り出し、ミキサーにかけ、なめらかにする。
- 5 鍋に4を戻し、牛乳を加えてのばしながら、弱火で再び温める。器に盛り付けたらドライパセリをふる。

1人分の栄養価

102kcal /たんぱく質 6.6g/脂質 1.2g/塩分 1.3g



卵入り油揚げとかぶの煮物

材料(2人分)

卵	2個	A	だし	1カップ
油揚げ	大1枚	}	しょうゆ	小さじ1
かぶ(葉つき)	180g		塩	小さじ1/6
にんじん	20g		みりん	大さじ1
			柚子こしょう	好みで

作り方

- 1 油揚げは、すりこ木などで押しながらかろがして開きやすくし、長さを半分に切って袋状に開く。小さめの容器に入れて油揚げの中にそれぞれ卵を割り入れ、口をつまようじで止める。
- 2 かぶはくし形に切り、葉は4cm長さに切る。にんじんは皮をむき、乱切りにする。
- 3 鍋にAを入れてひと煮たちさせ、1の油揚げを入れ、すきまにかぶ、にんじんを入れる。ふたをして、フツフツと煮立ったら弱火にし、約8分煮る。
- 4 3に葉を加えて混ぜ、再びふたをして約2分煮る。器に盛り、好みで柚子こしょうを添える。

1人分の栄養価

160kcal /たんぱく質 9.0g/脂質 8.6g/塩分 1.0g



テーマ『 腸快調・食物繊維たっぷり料理 』

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!



選べる4会場で毎月開催。ヘルスメイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:1月13日(火)、15日(木)、16日(金)、17日(土)、26日(月) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせ1日号に掲載