

旬の食材で健康食習慣!

栄養指導: 宗像伸子 管理栄養士・食生活アドバイザー



旬の冬野菜を食べて寒い冬を健やかに過ごそう!

冬野菜には血行を促進して体を温める効果を持つものが数多くあります。特にβ-カロテンやビタミン類を多く含む野菜には免疫力を高める働きがあるため、風邪を予防する効果が期待できます。

旬の冬野菜を食べて寒い冬に負けないよう、健やかに過ごしましょう。

いわしの辛味野菜あんかけ

材料(2人分)

いわし	140g
小麦粉	適宜
油	大さじ1/2
カリフラワー	80g
にんじん	40g
生しいたけ	20g
さやいんげん	20g
だし	160cc
生姜	少々
赤唐辛子	少々
塩	小さじ1/6
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
片栗粉	小さじ1

作り方

- 1 いわしは小麦粉を薄くつけ、油で両面焼いて火を通す。
- 2 カリフラワーは小房に分け、にんじんは小さく乱切りに、生しいたけはそぎ切りにする。
- 3 鍋に油をあたため、生姜のみじん切り、赤唐辛子の小口切りを炒め、だし汁を入れ、②を入れて柔らかく煮ながら、塩、しょうゆ、みりんで調味し、ゆでて斜めに切ったさやいんげんを加え、水溶き片栗粉でとじる。
- 4 器に①を入れ、③をかける。

具だくさんみそ汁

材料(2人分)

大根	40g
里芋	40g
にんじん	20g
生しいたけ	20g
油揚げ	10g
あさつき	10g
だし汁	300cc
みそ	小さじ2

作り方

- 1 大根、にんじんはいちょう切りにし、里芋は皮をむいて半月に切る。生しいたけは薄く切り、油揚げは短冊切りにする。
- 2 だし汁に①を入れて柔らかく煮ながら、みそをだし汁少々で溶いて加え、あさつきを3cmの長さに切って加える。

フルーツようかん

麦ごはん

小松菜と焼きしめじのごま酢あえ

小松菜 / β-カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれているため、免疫力を高める働きがあります。

いわしの辛味野菜あんかけ

カリフラワー / ビタミンCやカリウム、食物繊維などを豊富に含んでいます。ビタミンCには免疫力を高める働きや、肌を健やかに保つ効果があります。

にんじん / β-カロテンの含有量は緑黄色野菜の中でも群を抜いています。体内でビタミンAに変わり皮膚や粘膜の健康を維持することで、免疫力を高めてくれます。

小松菜と焼きしめじのごま酢あえ

材料(2人分)

小松菜	120g
しめじ	20g
だし汁	小さじ2
練りごま	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
酢	小さじ2

作り方

- 1 小松菜は熱湯で柔らかくゆで、水にとって水気を絞り4cmの長さに切る。
- 2 しめじは小房に分けてグリルで焼く。
- 3 Aをよく混ぜ、だし汁でのばし①と②をあえる。

フルーツようかん

材料(4人分 作りやすい分量)

りんご	80g
オレンジ	80g
いちご	80g
粉寒天	小さじ1と1/2
水	300cc
砂糖	大さじ4
レモン汁	小さじ2

作り方

- 1 フルーツは小さい乱切りにする。
- 2 小鍋に水、粉寒天を入れて木杓子で混ぜながら火にかける。煮立ったら粉寒天が溶けたら砂糖を入れて溶かし、火からおろして冷ましながらレモン汁を加える。
- 3 ②に①を入れて混ぜ、水でぬらした型に入れて冷やし固める。
- 4 型から出して器に盛り、ミントを添える。

麦ごはん

材料(2人分)

白米	2合(300g)
米粒麦	50g
水	2と2/3カップ(530cc)

作り方

- 1 白米と米粒麦を水洗いし、水気を切って炊飯器に入れ、分量の水を加える。
- 2 30分おいて、普通に炊飯する。
- 3 炊きあがったら上下を返すようにほぐす。

献立全体の栄養価

エネルギー	610kcal
食塩相当量	2.4g
たんぱく質	26.1g
脂質	14.7g
糖質	83.7g