

寒さに負けない 健康レシピ

まだまだ寒い日が続きますね。体の中からポカポカになるお料理で元気に過ごしましょう。寒さに負けず元気に過ごすために、まずは1日3回の食事を食べることで、そして主食(穀物類)、主菜(肉や魚など)、副菜(野菜類)をそろえて食べると免疫力の底上げができ、体調を維持できると言われています。「いろいろ食べる」ことで様々な栄養素が確保できますが、毎回食材を沢山そろえるのは大変！そんな時のために活躍する作り置きのおかずもあると便利です。

きのこのマリネ

何かもう1品ほしい時などにおすすめ。作り置きして、パンに挟んだり、サラダにトッピングしたり、ハンバーグのソース代わりに添えたりとアレンジもできます。

材料(作りやすい分量)

しめじ
 まいたけ など、きのこ
 エリンギ 合わせて300g
 しいたけ

A 〔オリーブオイル……………大さじ1
 にんにく(みじん切り)1かけ分

B 〔酢……………大さじ2
 みりん……………大さじ1
 塩……………小さじ1/3
 黒コショウ(粗びき) 適量



作り方

- ① きのこは石づきがあれば取って食べやすい大きさに切り分ける。
- ② フライパンにAを入れて加熱し、香りが出てきたら①を入れて強火で炒める。
- ③ きのこがしんなりしたらBを入れてひと煮たちさせ、お好みで黒コショウを加える。

レシピの1/4量の栄養価 エネルギー 55kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量 0.5g

鶏肉と冬野菜のソイシチュー

冬野菜たっぷりの「豆乳」で作るシチューです。水は使わずに野菜から出る水分と豆乳だけで作り、バターと小麦粉のトロみでルウがなくても大丈夫。煮込まず炒めることで仕上げるので時短にもなります。野菜はカブや薄切りれんこん、玉ねぎなどもおすすめ。タンパク質や野菜がしっかりとれるのでパンやご飯などと一緒に食べるとバランスも良くなります。



材料(4人分)

鶏もも肉……………	320g	ブロッコリー………	1/3株(100g)
油……………	小さじ1	バター(有塩)………	10g
白菜……………	大2枚(200g)	小麦粉……………	大さじ1
長ネギ……………	1本(100g)	A 〔豆乳(無調整)………	400ml
にんじん……………	小1本(100g)		顆粒コンソメ………

作り方

- ① 鶏肉は小さめのひと口大、白菜は2cm角に切る。長ネギは2cmの斜め切り、にんじんは薄い半月切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 大きめの鍋またはフライパンに油と鶏肉を入れ加熱する。鶏肉の表面の色が変わったら野菜を加えて5分ほど炒める。
- ③ ②にバターを入れて炒め合わせたら小麦粉を全体に広げるように入れ、焦がさないように炒める。Aを入れトロみがつくまで3分ほど混ぜながら加熱する。

※豆乳を加えてから煮たてないようするのが滑らかな仕上がりになるポイント
 1人分栄養価 エネルギー 283kcal たんぱく質 19.3g 食塩相当量 0.8g