



ほっこりサーモングラタン

322kcal・食塩相当量1.2g/1人分

- 材料** (4人分)
- | | |
|-----------------|----------------|
| 生サケ …………… 240g | バター …………… 20g |
| 塩 …………… 0.8g | 小麦粉 …………… 32g |
| カボチャ …………… 120g | 牛乳 …………… 400cc |
| レンコン …………… 80g | ピザ用チーズ …… 40g |
| タマネギ …………… 120g | オリーブオイル …10cc |
| ホウレンソウ …… 100g | 塩 …………… 2.4g |
| ショウガ(みじん切り) 8g | こしょう …… 適宜 |

作り方

1 タマネギは繊維に沿って薄切りにする。カボチャとレンコンは1.5cmの角切りにし、ラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。



2 サケの皮と骨を取り除いて2cm幅に切り、塩・こしょうを少々振る。熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、中火で両面を焼く。火が通ったら皿に取り出す。



3 ホウレンソウは3cm幅に切り、**2**のフライパンで茎・葉の順にサッと炒める。



4 フライパンにバターを入れて熱し、タマネギがしんなりするまでじっくり炒める。小麦粉を全体にふり入れ、4～5分炒める。



5 粉っぽさがなくなったら、牛乳を少しずつ数回に分けて加え、混ぜる。



6 とろみがついたら、塩・こしょうで味を調え、ショウガ、**1**のカボチャ・レンコンと**2**を加える。



7 バターを塗った耐熱皿に**6**を入れ、チーズをのせる。200℃のオーブンで表面がこんがりするまで10～15分焼く。



体が温まるレシピ

ショウガとミルクでアツアツの料理を

冬が旬の食材をたっぷり使って、アツアツで体が温まるおいしいメニューを考えました。2品とも根菜を使って腹持ちが良く、ショウガとミルクの相性がよく分かる料理にしています。子どもから大人まで、みんなが食べやすく優しい味です。ぜひ作ってみてください。

食生活改善推進員えびな会

体を整える

固健康推進課 ☎(235)7880

寒さが続くこの時期は体調を崩しがちです。食事と運動の面から寒い日々を乗り切るためのポイントを紹介しします。体調を整え、元気な体で春を迎える準備をしましょう。

食事編

「旬」の食材を取り入れる

旬の食材は栄養価が高く、季節ごとに積極的に取り入れたいものです。冬に旬を迎える代表的な野菜に根菜類があげられます。夏野菜と比べて体を冷やす水分量が比較的小さい根菜類は、加熱調理することが多く、シチューや汁物などの温かい料理に適した冬にぴったりの食材です。

ショウガは体を温める!?

ショウガは根菜の中でも血行促進作用があるとされる食材です。ショウガに含まれる成分にショウゲロールは、加熱すると体を温める効果が高いとされるショウガオールという成分に変化します。体をより温める効果を得るためには加熱して食べるのがポイントです。



豆乳入り具だくさん豚汁

175kcal・食塩相当量0.8g/1人分

- 材料** (4人分)
- | | |
|---------------|-------------------|
| 豚細切れ肉 …… 100g | だし汁 …………… 500g |
| ダイコン …… 60g | A [酒 …………… 22.5g |
| ニンジン …… 60g | [みりん …… 27g |
| ゴボウ …… 60g | [ショウガ(すりおろし) 40g |
| サトイモ …… 200g | [みそ …………… 24g |
| ハクサイ …… 100g | [豆乳 …………… 200cc |
| こんにゃく …… 60g | [小ネギ …………… 4本 |

作り方

1 ダイコン、ニンジンは5mmの厚さにいちょう切り、ゴボウはさがきにし、水にさらす。サトイモは皮をむいて一口大に切り、水にさらしてぬめりをとる。



2 ハクサイは3～4cm幅のざく切りにする。こんにゃくは一口大にスプーンでちぎり、下ゆでする。豚肉は一口大に切る。



3 鍋にだし汁と**1**を入れ火にかけ、煮立ったら**2**を加えてアクを取りながら煮る。



4 具に火が通ったらAとショウガ、みそを溶き入れる。豆乳を入れ沸騰直前まで温める。器に盛り、小口切りにした小ネギをちらす。

