

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

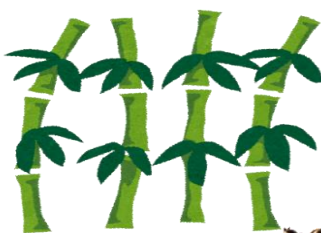
2017.1
 第35回
 担当:光畑

第35回のテーマ 「温食材を使ったレシピ」

新年明けましておめでとうございます。2017年も管理栄養士一同、精一杯レシピを配信していきますので、どうぞよろしくお祈りします。

今回は寒い冬でも体をポカポカに温める雑煮のレシピを紹介します。

からだポカポカ!
アレンジ雑煮



調理時間 約30分

材料 (2人分)

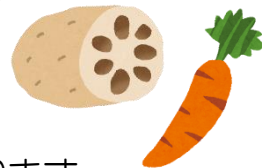
丸餅… 4つ
 鶏もも肉…80g
 にんじん…1/2本
 れんこん…1/2個
 春菊…1株
 かまぼこ…4切れ

A { かつお昆布だし…400cc
 薄口しょうゆ…大さじ1
 みりん…大さじ1
 塩…ひとつまみ
 おろし生姜…小さじ1

栄養成分 (1人分)
 カロリー: 440kcal
 たんぱく質: 19.9g
 脂質: 19.9g
 炭水化物: 58.0g
 食塩相当量: 3.8g (全体)
 食塩相当量: 0.7 (具のみ)

作り方

- ① にんじんとれんこんを1口大の乱切りに、春菊は3~4cmの長さに切る。
- ② 鶏もも肉は1口大のそぎ切りにする。深めの皿に丸餅と浸る程度水を入れ、電子レンジ600Wで3~4分温めます。(お好みの固さに調節してください!)
- ③ かつお昆布だしにAとにんじん・れんこんを入れ中火であたためる。
- ④ 煮立ったら鶏もも肉を加え、肉に火が通ったら春菊を加える。
- ⑤ 餅とかまぼこと一緒に盛り付ける。



管理栄養士からのありがた〜い? ヒトコト★

生姜やにんじん、れんこんなどの根菜類には体を温める働きがあります。地面の下に埋もれている食材は、その食材自身に熱を持っているため太陽の熱から逃れるため地中に潜っていくとされているからです。また、春菊にはビタミンEも多く含まれています。このビタミンEには血行を良くして体の冷えを取る働きをするので寒い冬にはオススメです。