

まごころ健康便

まごころ弁当 知立店
店長 二宮
TEL 0566-45-6013

『体を温めて寒い冬を乗り切りましょう!』

～冬を健康に乗り切るポイント～

◆生姜やかぶなど、体を温めてくれる働きのある
食べ物を上手に利用しましょう!



・**生姜**…辛味成分であるジンゲロールは血行促進の作用があり、体を温めて冷え症を予防してくれます。しょうが湯を飲んだり、刻んだり、すり下ろしたものをスープの仕上げに入れたりすると簡単に摂れます♪生姜は刺激が強いので1日約10gを限度に摂るとよいでしょう。

・**かぶ**…血行を良くするビタミンCを豊富に含んでいます。喉や鼻腔の粘膜を強化して風邪予防にも効果的です。葉はカルシウムをほうれん草の約5倍も豊富に含んでおり、免疫力の強化、骨粗鬆症の予防にも役立ちます!



今月の食材 「タラ」

タラは白身で脂肪分が少なく、うまみ成分であるイノシン酸やグルタミン酸が多いので淡泊ながら美味しいお魚です。タラは漢字で【鱈】と書きますが、淡泊な身が雪のように白いことや、雪の降る頃に脂がのって美味しくなることなどが由来だといわれています。冬を健康に乗り切るためにタラを使った料理を《鱈腹》食べてみてはいかがでしょうか?

季節のレシピ

とっても簡単! 鱈のきのこあんかけ



お好きなきのこを入れて作ってみてくださいね♪

《材料：2人前》

- ◆鱈切り身 ...2切(140g)
- 酒 ...大さじ1
- 塩・胡椒 ...少々
- 片栗粉 ...適量
- サラダ油 ...大さじ2
- ◆きのこあんかけ
- シメジ ...40g
- シイタケ ...30g
- エノキタケ ...40g
- 人参 ...30g
- 生姜 ...適量
- だし汁 ...1カップ
- しょうゆ ...小さじ1
- みりん ...大さじ1
- 塩・胡椒 ...少々
- 水溶性片栗粉 ...適量



《作り方》

まごころ弁当 管理栄養士 富岡

- ①鱈に酒をふり10分程したらペーパータオルで水分を拭き取り、塩・胡椒・片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れて揚げ焼きにする。
- ②シメジは裂き、エノキタケ1/2にカット、シイタケはスライス、人参と生姜は千切りにする。
- ③フライパンでみりんを煮切り、だし汁・しょうゆ・きのこ・人参を入れて煮立たせたら弱火で約3分間煮る。最後に生姜・塩・胡椒で味を整えて、水溶性片栗粉でとろみをつける。