

# 11月の健康ごはん



- ・イカとセロリのシャキシャキ炒め
- ・ぶりのソテージャムソース
- ・きゅうりとじゃことわかめの酢の物
- ・きくらげ入りクロダマルご飯
- ・鶏団子入り味噌汁

血液をきれいにし、生活習慣病予防効果のあるぶりを使った「ぶりのソテージャムソース」や、ビタミンCを含み風邪予防効果のある蓮根を使った「鶏団子入り味噌汁」などで寒さに負けないで元気に過ごしましょう！



“ぶり”と“ジャムソース”の組み合わせが意外とマッチして美味！

## ぶりのソテージャムソース

2人分

ぶり	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
油	大さじ1/2
エリンギ	1/2本
赤ワイン	大さじ2
ブルーベリージャム	大さじ1~2
バルサミコ酢(又は米酢・黒酢)	大さじ1
ハチミツ	大さじ1/2
しょう油	小さじ1
人参	24g
オクラ	2本
水菜	適量



### 作り方

- ①ぶりに軽く塩、こしょうして水分を拭き取り、小麦粉をまぶす。エリンギは割いて、フライパンに油を入れ、ソテーして取り出し、ぶりを焦がさないようにソテーする。
- ②ブルーベリーソースは、赤ワインを半量まで煮詰め、ジャムや酢、ハチミツ、しょう油で味を調える。
- ③人参は幅8mmの棒状に切ってゆでる。オクラも歯ごたえが残るくらいにゆでる。水菜は洗っておく。
- ④ぶりを器に盛り、エリンギ、人参、オクラを付け合せ、ぶりにブルーベリーソースをかける。

栄養量 1人当たり

エネルギー 278kcal / たんぱく質 5.7g / 脂質 4.4g / 炭水化物 49.7g  
 カルシウム 25mg / 鉄 0.6mg / 食物繊維 2.7g / 食塩相当量 0.7g

低カロリー、高たんぱくのイカと塩分排出効果のあるカリウム豊富なセロリの炒めものを手軽に！

## イカとセロリのシャキシャキ炒め

### 材料 2人分

イカ	1杯
セロリ	1本
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2
レモン	1/4個



### 作り方

- ①イカは身と足ははずし、身は8mmくらいの輪切り、足は5cm長さに切り、水分をとっておく。
- ②セロリは筋を取り、斜め切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、イカを軽く炒めて取り出す。そのフライパンでセロリを軽く炒め、イカを戻し入れてサッと混ぜ合わせ、塩で味を調え火を止める。
- ④器に盛り、好みでレモンを搾る。

### 栄養量 一人当たり

エネルギー75kcal / たんぱく質 9.4g / 脂質 3.4g / 炭水化物 1.3g  
カルシウム 15mg / 鉄 0.1mg / 食物繊維 0.4g / 食塩相当量 0.7g

ミネラル豊富なじゃことワカメをカルシウムの吸収の良い酢のものでどうぞ!!

## 胡瓜とじゃことわかめの酢の物

### 材料 2人分

胡瓜	1/2本	
ちりめんじゃこ	大さじ1	
さしみわかめ	15g	
酢	小さじ1	
	砂糖	小さじ1
	しょう油	小さじ1



### 作り方

- ①胡瓜はうす切りし、軽く塩をして搾る。ちりめんじゃこは湯をかけて水切りする。
- ②わかめはさっと洗って、一口大に切る。
- ③酢、砂糖、しょう油を混ぜ合わせ、①、②を和え、器に盛る。

### 栄養量 1人当たり

エネルギー 20kcal / たんぱく質 1.9g / 脂質 0.2g / 炭水化物 3.2g  
カルシウム 24mg / 鉄 0.2mg / 食物繊維 0.6g / 食塩相当量 0.6g

体が温まる酒粕入り味噌汁！

## 鶏団子入り味噌汁

### 材料 2人分

鶏ミンチ肉	80g
生姜汁	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
蓮根	1~2cm
人参	2cm
大根	60g
ニラ	少々
かつおだし	300ml
味噌	大さじ1
酒粕	5g
黒こしょう	少々



### 作り方

- ①だしをとっておく。
- ②蓮根は食感を残すくらいに細かく刻む。人参はいちょう切り、大根は食べやすい大きさに切り、ニラは刻む。
- ③鶏ミンチに蓮根、生姜汁、塩、こしょうを加えて練り混ぜる。
- ④だしを温め、③をスプーンで落とし入れ、人参、大根を加え煮る。柔らかくなったら味噌、酒粕を加えてひと煮立ちしたら火を止め、ニラを加えて器に注ぎ好みで黒こしょうをふる。

### 栄養量 1人当たり

エネルギー 67kcal / たんぱく質 5.5g / 脂質 3.3g / 炭水化物 4.0g  
カルシウム 66mg / 鉄 1.1mg / 食物繊維 1.4g / 食塩相当量 0.9g

カルシウムの吸収を助けるビタミンD豊富な「きくらげ入りクロダマルごはん」で元気モリモリ!!

## きくらげ入りクロダマルごはん

### 材料2人分

米	100g
煎りクロダマル	14g
黒きくらげ	5g



### 作り方

- ①米は研いでおく。黒きくらげは水に戻す。
- ②黒きくらげはせん切りする。炊飯する時にクロダマルと黒きくらげを加え一緒に炊く。

### 栄養量 1人当たり

エネルギー 214cal / たんぱく質 5.8g / 脂質 2.0g / 炭水化物 43.0g  
カルシウム 19mg / 鉄 1.8mg / 食物繊維 3.0g / 食塩相当量 0g

