

1月の健康ごはん



「ひじきとうずら卵の袋とじ煮」は、野菜やきのこ、鶏肉を大豆たんぱく豊富な油揚げに詰めて、旬の春菊などと炊き合わせた栄養バランスの良い一品です。



- ・大根とスルメのさつぱり浅漬け
- ・たまご寒天
- ・人参とじゃこのきんぴら
- ・クロダマルご飯
- ・ひじきとうずら卵の袋とじ煮
- ・カリフラワーの和風ポタージュ

卵や肉、油揚げのたんぱく質と海藻や野菜のビタミン、ミネラルが摂れる一品です！

ひじきとうずら卵の袋とじ煮

2人分

ミニ油揚げ	2枚
うずらの卵	2個
ひじき(乾燥)	3g
人参	20g
長ネギ	15g
しめじ	90g
鶏胸こま切れ肉	40g
塩	少々
春菊	40g

A	だし汁	200ml
	酒	小さじ1
	みりん	大さじ1
	しょう油	小さじ2



作り方

- ①油揚げは一辺を切り、袋状にする。ひじきは水に戻し、しっかり水気をきる。人参はみじん切り、長ネギはみじん切り、しめじ20gはみじん切り、70gは手でほぐす。春菊は3等分に切る。うずらの卵はゆでる。
- ②ボールに鶏肉、ひじき、塩少々を入れ、粘りがでるまで混ぜ合わせ、人参、長ネギ、しめじのみじん切りを加え、再び混ぜ合わせる。
- ③油揚げに②の具を詰める。うずらの卵は真ん中に立てて入れる。形を整えて爪楊枝で止める。
- ④鍋にAを入れ、③を入れた後に、ほぐしたしめじを回りに入れ、弱火でコトコト煮る。途中、上下を返し、汁気が少なくなってきたら取り出し、残りの汁で春菊を煮る。
- ⑤油揚げの袋とじを真ん中から半分(この時、うずら卵も真ん中から半分になるように)に切り、器に盛り、しめじ、春菊を添える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 158kcal / たんぱく質 12.3g / 脂質 7.6g / 炭水化物 10.0g
 カルシウム 102mg / 鉄 1.7mg / 食物繊維 3.7g / 食塩相当量 1.1g

人参に含まれる皮膚や粘膜を健康に保つβ-カロテンは油と摂ると吸収率アップ!

人参とじゃこのきんぴら

材料 2人分

人参	80g
ちりめんじゃこ	10g
貝割れ大根	20g
赤唐辛子(小口切り)	少々
ごま油	小さじ1
A { だし汁	大さじ1
みりん	小さじ1
しょう油	小さじ1/2



作り方

- ①人参はせん切り、ちりめんじゃこは湯通しする。貝割れ大根は半分に分ける。赤唐辛子は小口切りする。
- ②鍋に胡麻油をあたため、赤唐辛子を入れ、人参を炒める。
- ③ちりめんじゃこを加え、Aを入れ、汁気がなくなるまで煮る。貝割れ大根を加え器に盛る。

栄養量 1人当たり

エネルギー 50kcal / たんぱく質 1.9g / 脂質 2.2g / 炭水化物 5.4g
カルシウム 27mg / 鉄 0.2mg / 食物繊維 1.2g / 食塩相当量 0.5g

たんぱく質やビタミンEを含むスルメと旬の大根を使って、もう一品ほしい時にさっと作れる一品!

大根とスルメのさっぱり浅漬け

材料 2人分

大根	200g
スルメ	10g
酒	大さじ1
A { 塩	小さじ1/6
しょう油	小さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1



作り方

- ①大根は拍子木切りにする。スルメは細かく裂く。
- ②スルメは耐熱容器に入れ、酒を振って5分くらいおき、ラップはせずに、レンジ強で20秒くらい加熱する。
- ③②に大根とAを加えてもみ込み、冷蔵庫でねかせて味をなじませる。

栄養量 1人当たり

エネルギー 32kcal / たんぱく質 2.0g / 脂質 1.2g / 炭水化物 2.5g
カルシウム 13mg / 鉄 0.1mg / 食物繊維 0.7g / 食塩相当量 0.4g

熱に強いビタミンC豊富なカリフラワーのポタージュで風邪予防！

カリフラワーの和風ポタージュ

材料 2人分

カリフラワー	150g
チキンコンソメ(顆粒)	小さじ1/2
熱湯	150ml
豆乳(無調整)	100ml
白みそ	大さじ1
黒こしょう	少々
オリーブ油	適量



作り方

- ①チキンコンソメを分量の熱湯で溶く。
- ②カリフラワーは粗みじん切り、鍋に入れて①を加えてフタをし、弱めの中火で10分ほど煮る。
- ③②のカリフラワーをマッシャーで粗くつぶす。鍋に豆乳、白みそを加えてひと煮立ちする。
- ④器に盛り、黒こしょうを振り、オリーブ油をかける。
(カリフラワーは粗くつぶして、歯ごたえを残すのがお勧めです。マッシャーがなければフォークなどで代用する。)

栄養量 1人当たり

エネルギー 69kcal / たんぱく質 5.2g / 脂質 1.6g / 炭水化物 9.4g
カルシウム 34mg / 鉄 1.5mg / 食物繊維 2.8g / 食塩相当量 0.9g

正月やお祭りにかかせない北陸地方の郷土料理をどうぞ！

たまご寒天

材料 2人分

棒寒天(白)	1/7本
水	36ml
卵	2/3個
牛乳	25ml
A 砂糖	20g
塩	少々
水	7ml

*作りやすい分量
(棒寒天1本分 12~14人分)

棒寒天	1本
水	250ml
卵	大5個
牛乳	180ml
砂糖	150g
塩	少々
水	50ml



作り方

- ①寒天は水で洗って汚れを落とし、たっぷりの水に1時間漬けておく。
- ②ボウルに卵を入れて、しっかり溶きほぐし、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③鍋に水気を搾った寒天を小さくちぎって入れ、水250mlを加えて、中火にかける。
- ④③を木べらなどで混ぜながら、しっかり煮溶かし、寒天の塊がなくなって、液が透明になったら②を加え、焦げつかないようにかき混ぜながら煮詰める。
- ⑤重みがついてフツフツし、さらに表面がポコポコしてきたら、水50mlを加える。
- ⑥流し缶に流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で1時間冷やす。
- ⑦固まったら、切り分けて、器に盛る。

栄養量 1人当たり

エネルギー 74kcal / たんぱく質 2.3g / 脂質 2.1g / 炭水化物 11.7g
カルシウム 26mg / 鉄 0.3mg / 食物繊維 0.4g / 食塩相当量 0.1g