

2月の健康ごはん



- ・レモン寒天とフルーツのデザート
- ・鮭のムニエルタルタルソース
- ・春菊のお浸し
- ・ゆり根おこわ
- ・あさりとかぶのミルクスープ

「2月の健康ごはん」のテーマはアンチエイジング！抗酸化成分を含む緑や橙黄色野菜を摂って、体の中からきれいになり、若々しく！



鮭やブロッコリーに含まれる抗酸化成分の働きで体の中から若々しく！

鮭のムニエルタルタルソース

2人分

鮭の切り身	塩	少々	
	こしょう	少々	
	小麦粉	小さじ2	
	オリーブ油	小さじ1	
	アーモンド	6個	
	ブロッコリー	50g	
	レモン	2切れ	
	ローズマリー	適宜	
	タルタルソース	ゆで卵	1/3個
		玉ねぎ	30g
パセリ(みじん切り)		少々	
酢		小さじ1/3	
マヨネーズ		30g	
塩/こしょう	少々		



作り方

- ① 鮭は塩、こしょうをしてしばらくなじませる。アーモンドは乾煎りする。ブロッコリーはゆでる。レモンはくし型に切る。
- ② ①に小麦粉をまぶし、オリーブ油を熱したフライパンで両面を色よくソテーする。
- ③ 鮭を器に盛り、アーモンド、ブロッコリー、レモン、ローズマリーを添える。好みでタルタルソースをかける。

※タルタルソースの作り方。

- ① ゆで卵はつぶす。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、水にさらし、よく水切りして他のタルタルソースの材料を混ぜ、30分くらい冷蔵庫で寝かせる。

栄養量 1人当たり

エネルギー 263kcal / たんぱく質 18.6g / 脂質 18.7g / 炭水化物 4.6g
 カルシウム 32mg / 鉄 0.9mg / 食物繊維 1.5g / 食塩相当量 0.5g

風味豊かな春菊をお浸しで！

春菊のお浸し

材料 2人分

春菊	80g
しめじ	50g
柚子皮(すりおろし)	1/2個分

A	だし汁	大さじ4
	酒	小さじ1/2
	みりん	小さじ1
	淡口しょうゆ	小さじ1



作り方

- ①つけ汁を作る。小なべにAを合わせてひと煮立ちさせる。冷まして、半分くらいを別容器にとっておく。
- ②しめじは小房に分けて、塩少々を加えた熱湯で軽くゆで、水気をしっかりきり、つけ汁に浸す。
- ③春菊は塩少々を加えて熱湯で茎からゆで、水にとり、水気をしっかりきり、3cmくらいに切って、とっておいたつけ汁に浸し、軽く搾る。
- ④③の春菊を②のしめじの入ったつけ汁の中に入れる。
- ⑤器に盛り、直前に柚子皮をすりおろして天盛する。

栄養量 一人当たり

エネルギー31kcal / たんぱく質 1.8g / 脂質 0.3g / 炭水化物 5.7g
カルシウム 45mg / 鉄 0.8mg / 食物繊維 2.2g / 食塩相当量 0.6g

ミネラル豊富なヘルシースープをどうぞ!!

あさりとかぶのミルクスープ

材料 2人分

あさり	100g
かぶ	1個(50g)
キャベツ	1枚
人参	5g
スープ(昆布だし)	0.75カップ
牛乳	1カップ
ブラックペッパー	少々



作り方

- ①あさはきれいに洗って、鍋に入れる。かぶは少し皮を厚くむいて、一口大に切って加える。
- ②①にスープを注いで、火にかけ、あさが口を開くまで火を通す。
- ③キャベツのざく切りを加え、牛乳を注ぐ。
- ④吹きこぼれないように注意して、ブラックペッパーで味を調える。
- ⑤人参の薄切りを型抜きし、湯通しして最後にのせる。

栄養量 1人当たり

エネルギー 79kcal / たんぱく質 4.7g / 脂質 3.7g / 炭水化物 7.0g
カルシウム 131mg / 鉄 0.9mg / 食物繊維 0.8g / 食塩相当量 0.5g

さわやかレモンのデザート！

レモン寒天とフルーツのデザート

材料 2人分

A	粉寒天	1g
	水	67.5ml
	砂糖	10g
	レモン汁	20ml
	黄桃	50g

作りやすい分量(8人分)

粉寒天	4g(1本)
水	270ml
砂糖	40g
レモン汁	80ml



作り方

- ①鍋にAを入れて火にかけ、泡立て器で2～3分静かにかき混ぜ、沸騰させて粉寒天と砂糖を煮溶かす。
- ②①の火を止め、レモン汁を加えて、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③黄桃は食べやすく切る。
- ④寒天は1.5cm角に切り、黄桃と合わせて、器に盛る。

栄養量 1人当たり

エネルギー 55kcal / たんぱく質 0.4g / 脂質 0.1g / 炭水化物 14.3g
カルシウム 9mg / 鉄 0.2mg / 食物繊維 1.3g / 食塩相当量 0g

ゆり根のほくほくとした食感が美味！

ゆり根おこわ

2人分

米	2/5カップ
餅米	2/5カップ
水	150ml
塩	小さじ1/8
だし昆布	1cm角
ゆり根	50g
梅肉	適宜



作り方

- ①米と餅を合わせて、洗って炊飯器に入れ、分量の水、塩、だし昆布を加える。
- ②ゆり根はねを切り落とし、1枚ずつはがし、水を張ったボウルに入れ、やさしく洗う。傷んでいる部分は削り取る。
- ③①の米の上にゆり根をのせて炊飯する。俵型(3～5個)に握り、器に盛り付け、梅肉を添える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 230cal / たんぱく質 4.5g / 脂質 0.7g / 炭水化物 49.8g
カルシウム 5mg / 鉄 0.3mg / 食物繊維 1.5g / 食塩相当量 0.5g