

冬野菜 健康レシピ



ポークジンジャー

・春菊の辛し和え

・ご飯

・かぶのポターージュ

旬のお野菜を沢山使ったレシピ。ポターージュスープはかぶの皮は厚めにむいてミキサーにかけることで口触りが優しくなります。



ソースにたっぷりの生姜を使用し、生姜パワーでからだを中から温める一品

ポークジンジャー

材料(2人分)

生姜焼き用肉 4 枚
 コショウ 少々
 小麦粉 適量
 バター 大 1

たまねぎ 70 g
 生姜 20 g
 サラダ油 大 1
 ④ { しょうゆ 小 2
 みりん 小 2

(付け合わせ)
 カボチャ 50 g
 ブロッコリー 30 g
 プチトマト 4 個



作り方

- ①豚肉は赤身と脂の間に数か所切れ目をいれる。コショウをして、小麦粉を薄くまぶす。玉ねぎは薄切り、しょうがはすりおろす。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。カボチャは薄切りにして、さっと火を通す。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、生姜とAを加えて2~3分煮詰める。
- ③別のフライパンに中火でバターを熱し、①の豚肉を焼き目がつくまで両面焼く。
- ④器に付け合わせの野菜と③を盛り、豚肉に②のソースをかける。

栄養量 (1人当たり)

エネルギー 217Kcal/ たんぱく質 18.7g/ 脂質 7.8g/ 炭水化物 16.7g
 カルシウム 33mg/ 鉄 1.6mg/ 食物繊維 3.0g/ 食塩相当量 1.2g

春菊とからしの風味を味わう一品

春菊の辛し和え

材料(2人分)

春菊	60 g
人参	20 g
もやし	40 g
A { からし	0.8
しょうゆ	8
みりん	10



作り方

- ①春菊は茹でて、4cm長さに切る。
もやしは根切り後、茹でる。
人参は4cm長さの千切りにして茹でる。
- ②Aは合わせておく。
- ⑤①の野菜は水を絞った後に混ぜ合わせ、④で調味する。

栄養量(1人当たり)

エネルギー 30Kcal/ たんぱく質 1.4g/ 脂質 0.2g/ 炭水化物 5.5g
カルシウム 43mg/ 鉄 0.7mg/ 食物繊維 1.5g/ 食塩相当量 0.8g

旬のかぶを使用した優しい味わいのスープ

かぶのポタージュ

材料(2人分)

かぶ	約100 g
玉ねぎ	35 g
コンソメ	1/2 個
牛乳	3/4 カップ
ローリエ	1 枚
かぶの茎	適量



作り方

- ①かぶの茎を落として皮を厚めにむき、4つ割りにする。
- ②玉ねぎはスライスしてレンジに約1分程かける。
- ③水1/2カップ、コンソメ、ローリエ、①②を加え、アクが出た場合は取り除き蓋をして弱火で15分程煮る。
- ④火を止めて粗熱が取れたらローリエを取り出して、ミキサーで攪拌し滑らかにする。
- ⑤④を鍋に移して牛乳を加え温め、器に盛り、仕上げにかぶの茎を飾る。

栄養量(1人当たり)

エネルギー 84kcal / たんぱく質 3.4g/ 脂質 3.0g/ 炭水化物 11.5g
カルシウム 114mg/ 鉄 0.3mg/ 食物繊維 2.0g/ 食塩相当量 0.4g