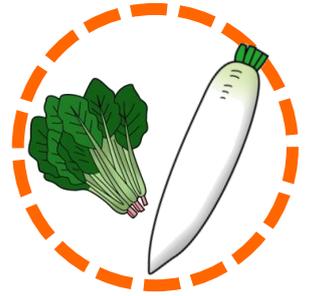


今月のテーマは

## ほうれん草・大根

です！



### 寒さにまけない体づくり



だんだんと寒さも厳しくなってきましたね。この時期、私たちの体は寒さに対して抵抗力をつけるために、エネルギーを補充する力や、栄養を吸収しようとする力が高まります。体の抵抗力を高め、寒さだけでなく、風邪やインフルエンザにもまけない体づくりを目指しましょう。



#### ★ 体の抵抗力を高める栄養素

- ・ **ビタミンA** 目やのど、鼻腔などの粘膜を強化し、風邪などのウイルスの侵入を防ぐ。  
多く含む食品は、レバー、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草など ※ただし妊婦さんはとり過ぎに注意！
- ・ **ビタミンC** 体の組織をつくるコラーゲンの生成に必要。不足すると、体の抵抗力がおちる。  
多く含む食品は、イチゴ、オレンジ、レモン、水菜、ブロッコリー、じゃがいもなど

#### ★ 体を内側から温めましょう。温かい飲み物や汁物がおススメです♪

また東洋医学では、体を温める作用のある食べ物があります。  
飲みものやスープに、ねぎやニラ、しょうが、シナモン、とうがらしを使ってみてはいかがでしょうか。



じょうぶな体づくりは、食事から。  
食事バランスに気をつけ、  
1日3食しっかりと食べましょう！  
体を冷やさないことも大切。

外から帰ったときや  
食事の前は、手を  
キレイに洗いましょう。



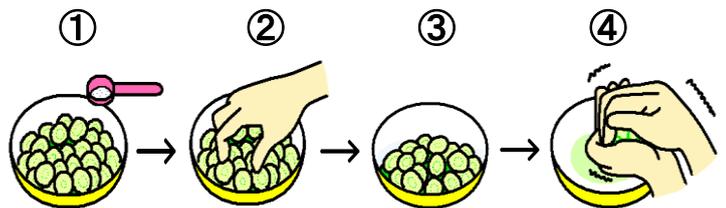
・★・ 料理ビギナーズのための調理のことは ・★・

#### ○ 塩もみする

野菜を塩もみすると、浸透圧によって野菜の中の水分が抜け、柔らかくなります。

塩もみのやり方は…

- ① 切った野菜に塩を少々ふる。
- ② 塩を全体にからませるように、手でもむ。
- ③ 野菜の水分が抜け、しんなりするまで置く。
- ④ 手で野菜の水けを絞る。



あえものやサラダを作るとき、  
塩もみしてみよう♪

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

まめなかなっしん

検索

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。

(アドレス<http://www.city.seki.gifu.jp/plan/kenkou/ko-na/mamenaka/index.htm>)

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

## ◎主菜：大根ぎょうざ

|        |       |
|--------|-------|
| 大根     | 中1/2本 |
| 豚ひき肉   | 75g   |
| 大根の葉   | 少々    |
| ぎょうざの皮 | 25枚   |
| 酒      | 大さじ1  |
| 片栗粉    | 大さじ1  |
| 醤油     | 大さじ1  |
| 黒胡椒    | 少々    |
| ごま油    | 少々    |

(5個分)

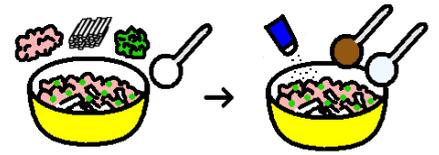
|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 168kcal |
| たんぱく質 | 6.4g    |
| カリウム  | 259mg   |
| カルシウム | 47mg    |
| 塩分    | 0.6g    |

## 野菜たっぷり！シャキシャキぎょうざ

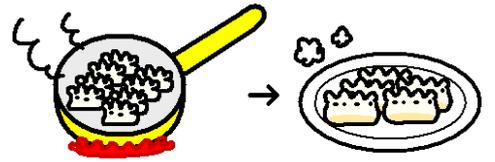
① 大根は長さ3cm位、3mm角の棒状に切る。塩をパラパラとふって6~7分置き、ごく軽くもんで水分を絞る。大根の葉は細かく切る。



② 大根、ひき肉、葉を入れて片栗粉をふって軽く混ぜ、酒、醤油、胡椒を入れて混ぜ合わせたものを皮で包む。



③ フライパンにごま油を熱し、ぎょうざを並べ強火で焼き色をつけ、湯をぎょうざの高さの半分ぐらい入れ、ふたをして弱火で3~5分焼きパリッとさせる。



## ◎副菜：大根のきんぴら

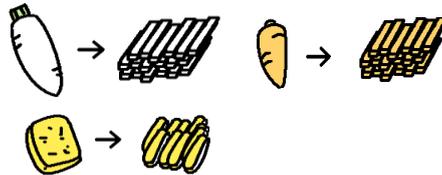
|      |      |
|------|------|
| 大根   | 200g |
| 人参   | 60g  |
| はんぺい | 100g |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 出し汁  | 大さじ4 |
| A 砂糖 | 小さじ4 |
| 醤油   | 大さじ2 |

(4人分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 84kcal |
| たんぱく質 | 3.6g   |
| カリウム  | 236mg  |
| カルシウム | 23mg   |
| 塩分    | 1.7g   |

## 「ミナモのおもてなし献立レシピ」より☆

① 大根と人参は拍子切りにする。はんぺいは、短冊切りにする。



② フライパンに油を熱し、大根と人参はよく炒めて、はんぺいを加える。Aの調味料を入れて、炒め煮する。



## ◎副菜：法れん草とほたてのスープ

|         |      |
|---------|------|
| 法れん草    | 300g |
| ほたて(缶詰) | 小1缶  |
| 豆腐      | 200g |
| 水       | 4カップ |
| 塩       | 小2/3 |
| 胡椒      | 少々   |

(4人分)

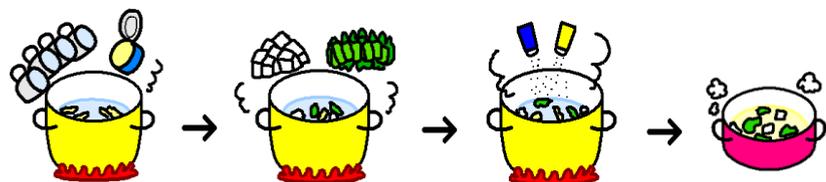
|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 70kcal |
| たんぱく質 | 8.9g   |
| カリウム  | 639mg  |
| カルシウム | 107mg  |
| 塩分    | 1.2g   |

## ホタテのうまみを味わう、シンプルな汁物

① 法れん草は1cm長さに切り、ザルに入れ熱湯を回しかける。豆腐は1cm角に切る。



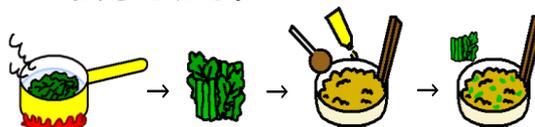
② 鍋に水とホタテ缶を汁ごと入れ、ひと煮立ちさせる。豆腐と法れん草を加えてサッと火を通して、塩、胡椒で味を調える。



## ◎主菜：法れん草の納豆和え

|       |      |
|-------|------|
| 法れん草  | 1束   |
| 納豆    | 1パック |
| 醤油    | 小さじ1 |
| 練りからし | 少々   |

① 法れん草はゆでて3~4cm長さに切る。



② 納豆に醤油、練り辛子を加えよく混ぜ合わせる。法れん草を納豆で和える。

## 朝ごはん、野菜をプラス♪簡単メニュー