

recipe 1

つみれ汁

生姜のあったかスープ

「冷えは万病のもと」ともいわれ、様々な不調の原因になります。風邪やインフルエンザなどが流行るこれからの季節は特に体を冷やさないようにしたいですね。

今回は血行を促進し、身体を温める効果のある生姜をつみれにもスープにも使ったつみれ汁です。生姜のパワーで冷えから体を守りましょう。



倉敷平成病院
管理栄養士 中村 友香

●材料 (4人分)

鶏ひき肉 300g、塩 ひとつまみ、片栗粉 大さじ1
卵 1個、生姜 20g、シメジ 100g、ゴボウ 60g
ニンジン 40g、青ネギ 1本、だし汁 600cc
薄口しょうゆ 小さじ2、酒 大さじ1/2、おろし生姜 小さじ2

●作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉、塩を入れ、塩を加え粘り気が出るまで練り、片栗粉、卵、みじん切りにした生姜を加えて混ぜる。
- ②シメジは石づきを取り小房に分け、ゴボウは2mmの斜め切り、ニンジンは1cm幅の短冊切りにする。
- ③鍋にだし汁を煮立たせ、①をスプーンで丸めて鍋に入れる。表面が白くなったら、②を加えて煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら薄口しょうゆ、酒、おろし生姜を入れ、一煮立ちしたら火を止める。
- ⑤お椀に盛り、小口切りにした青ネギをのせて完成。

栄養成分1人分 エネルギー:140kcal 塩分:0.7g

recipe 2

アーモンド：アーモンドの松ぼっくりポテト

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

ナッツの中でも栄養価が高いと言われるアーモンド。ビタミンEが活性酸素を除去して酸化や老化を防いだり、血行を良くすることで冷えの改善が期待でき、亜鉛や鉄分も多いので美容を気にする女性に大人気です。約50%が脂質ですが、悪玉コレステロールを減らす不飽和脂肪酸なので安心。とは言え食べ過ぎには気をつけましょう。今回はスライスしたアーモンドを使って松ぼっくりを作りました。クリスマスケーキの横に添えるとムードが高まりそうですね!



●材料 (4個分)

アーモンドスライス 20g、チョコフレーク 30g
サツマイモ 小1本、バター 10g、砂糖 10g
ココア 3g、粉糖 少々

●作り方

- ①サツマイモを茹でて潰し、バター、砂糖、ココアを混ぜる。なめらかになったら三角すい状に形作る。
- ②チョコフレークとアーモンドスライスを交互に下から刺していく。松ぼっくりを目指してバランスを見ながら上まで刺していきます。
- ③冷蔵庫で少し冷やして安定したら粉糖を振りかけて雪化粧。本当に食べられる?「いただきます。」いたずらじゃないですよー。

栄養成分1個分 エネルギー:148kcal 塩分:0.1g