

ココロも体も元気に

旬の食材をつかったレシピ

～ 冬 ～

2017 vol.26

今回の食材は **ねぎ** です



【すっぱちよい辛ワンタンスープ】

(1人分：約126kcal)

～材料(約4人分)～

- | | | | |
|------------|-----|--------|----------|
| ☆ 豚ひき肉 | ... | 120g | |
| ☆ 小ねぎ | ... | 4本 | 小口切り |
| ☆ しいたけ | ... | 2枚 | 薄くスライス |
| ☆ 人参 | ... | 1/3本 | せん切り |
| ☆ ワンタンの皮 | ... | 12枚 | 三角形に半分切る |
| ☆ しょうゆ | ... | 大さじ1 | } A |
| ☆ 酒 | ... | 大さじ1 | |
| ☆ 中華だし(顆粒) | ... | 大さじ1 | |
| ☆ 豆板醤 | ... | 小さじ1 | |
| ☆ 塩 | ... | 少々 | |
| ☆ 酢 | ... | 大さじ2 | |
| ☆ ごま油 | ... | 小さじ1/2 | |
| ☆ 水 | ... | 3カップ | |

～作り方～

- ① 材料を切る。
- ② 鍋に水としいたけ、人参を入れて煮る。煮立ったら、豚ひき肉を入れてほぐす。
- ③ 材料に火が通ったら、ワンタンの皮とAの調味料を加えて味を調える。
- ④ 火をとめる直前にごま油、酢を加える。
- ⑤ 盛り付けて、小ねぎを散らす。

【ねぎ】

●栄養価

緑の葉の部分にはβ-カロテンやビタミンC、カリウムなどが多く含まれ、白い部分にはアリシン(ねぎ特有の香り成分)を多く含みます。

●効能

アリシンはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復の効果があります。また、抗菌・殺菌作用やせき・のどの痛みを緩和する働きがあり、風邪の予防にも有効です。体を温めて血行をよくするので冷え症改善にも効果的です。

●選び方

白い部分の巻きがしっかり締まっていて弾力があり、緑色が濃く鮮やかなものを選びます。

●調理のポイント

ビタミンB1を多く含む食品(豚肉、納豆など)との組み合わせがお勧めです。アリシンは薬味など生で食べた方が効果的ですが、刺激が苦手な場合は、加熱することで甘みが増えて食べやすくなります。寒い季節に野菜たっぷりの鍋やスープで体の芯から温めてはいかがでしょうか。

【ねぎ納豆の油揚げはさみ焼き】(1個分：約115kcal)

～材料(作りやすい分量)～

- | | | | |
|-------|-----|------|--------|
| ☆ 油揚げ | ... | 2枚 | 横半分に切る |
| ☆ 納豆 | ... | 2パック | |
| ☆ 長ねぎ | ... | 1本 | みじん切り |
| ☆ 塩 | ... | 適宜 | |

～作り方～

- ① 材料を切る。
- ② 納豆と長ねぎを混ぜ合わせる。
- ③ 油揚げを袋状に開いて、②をスプーンでつめる。
- ④ フライパンに③を並べて、弱火で両面をこんがり焼く。
- ⑤ お皿に盛り付けたら、食べる直前に塩を少々振る。

- ✿ 味付けをせずに、食べる直前に塩を振ることで少量でも味をはっきりと感じやすいです。他にも、塩を使わずキムチやチーズなどの発酵食品を納豆に混ぜても美味しいです。
- ✿ 油揚げの切り口が開きにくい時は、菜ばしで上下にコロコロ転がすと開きやすいです。
- ✿ カロリーが気になる場合は油揚げに熱湯をかけて油抜きするとカロリーダウンに！！

インフルエンザや風邪に負けない体づくり



体が疲れて抵抗力が弱っているとウイルスに感染しやすくなります。普段から、バランスの良い食事を心がけ、しっかりと休養をとり、風邪に負けない体づくりをすることが大切です。

盛り付けイメージ



風邪予防や風邪の初期症状におススメ 《簡単ねぎみそスープ》

【材料】○長ねぎ ○かつお節 ○みそ
☆分量はお好みで

【作り方】

長ねぎをみじん切りにして、カップに全ての材料を入れる。熱湯を注いでよく混ぜて完成♪

✿体を温める作用のある、しょうがのしぼり汁を加えても◎

《免疫力アップ栄養素》

ビタミンA (鼻やのどの粘膜の保護)

ビタミンACE(エース) (抗酸化ビタミン)

ビタミンC (粘膜を正常に保つ)

ビタミンE (血行をよくして冷え症改善)

風邪を引いてしまったら...

胃腸に負担をかけないよう、刺激物や脂肪分の高いものを避けて、消化のよいものを選びましょう。

おかゆ、うどん、野菜スープ、果物など。水分補給も忘れずに☆

【お問い合わせ】

(公財)福島県労働保健センター 担当:健康管理室 中田 村田
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188