

あけましておめでとうございます

皆様におかれましてはお健やかに新しい年をお迎えのこととお喜び申し上げます。
今年も皆様の健康に役立つレシピをご紹介しますのでよろしくお願いいたします。
今回はお正月の食事で疲れた胃腸にやさしくヘルシーなレシピをご紹介します。



■ れんこんのもちもち蒸し団子 ■



◆ 材 料 ◆(2人分)

れんこん……………60g
鶏ひき肉……………90g
たまねぎ……………20g
塩こしょう……………少々

だし汁……………60 cc
薄口しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ 1/2
[A]片栗粉……………小さじ 1
[A]水……………小さじ1
あさつき……………1本

◆ 作り方 ◆

- ① れんこんの3/4はすりおろし、1/4は粗みじんに切る。たまねぎは、みじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉をよく混ぜて粘りが出たら、①のれんこんと玉ねぎ、塩こしょうを入れてさらに混ぜる。
- ③ ②を団子状にして、耐熱皿に入れる。
- ④ 蒸し器で15分蒸す。
- ⑤ 蒸している間に、だし汁・しょうゆ・みりんを煮たてて、最後に[A]でとろみをつけて、あんをつくる。
- ⑥ ④にあんと小口切りのあさつきをかける。

【れんこんの保存方法】

レンコンは光や空気、乾燥が苦手です。丸ごと保存する場合はキッチンペーパーまたは新聞紙等に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫に入れます。保存の目安は1週間です。

ポイント

れんこんはビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれています。れんこんをすりおろして使うことで、つなぎの役割をしてくれるので、パン粉やたまごがいりません。あらくみじん切りにしたれんこんと一緒にに入れてシャキシャキ感をプラス！さらに蒸すことで油も使わず、ヘルシーなお料理になります。

【1食分の栄養価】 エネルギー:125kcal/
たんぱく質:9.7g/脂質:5.5g/食塩相当量:0.7g

■ ひじきと切干大根のかみかみ和え ■



◆ 材 料 ◆(2人分)

干しひじき……………7g
切干大根……………15g
みずな……………30g
ちりめんじゃこ……………10g

酢……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ 1/2
レモン汁……………小さじ 1/2
ごま油……………小さじ 1/2
いりごま……………小さじ1

◆ 作り方 ◆

- ① 干しひじきは水で戻して、サッとゆでて冷ましておく。
- ② 切干大根はよく洗い、3~4分水につけて戻しておく。
- ③ 酢、しょうゆ、レモン汁、ごま油を混ぜてドレッシングをつくる。
- ④ ひじき、切干大根、みずな、ちりめんじゃこを③であえて最後にごまをふる。

【意外と便利な切干大根】

煮物に使うことが多い切干大根ですが、炒め物に使えたり、サラダに使えたりと実は使い勝手のいい乾物です。干すことで生のだいこんよりも栄養価が高くなっています。ストックしておいても損のない食品です。

ポイント

切干大根に含まれる食物繊維は動脈硬化や高血圧予防にもなると言われています。噛み応えもあるので、お口の運動にもなります。戻すときには一度よく洗って汚れを落としてから水に浸して戻してください。

【1食分の栄養価】 エネルギー:59kcal/
たんぱく質:3.7g/脂質:1.9g/食塩相当量:0.8g