

テーマ 体の温まる食事で風邪予防（1月17日）

ちゃんこ風スタミナ鍋

(材料6人分)	
タラ	200g
鯛つみれ	200g
豚肉	200g
鶏レバー	100g
木綿豆腐	1丁
タマネギ	100g
白菜	100g
モヤシ	100g
ゴボウ	100g
ニンジン	中1本
長ネギ	1本
ニラ	1/2束
セリ	1/2束
エノキダケ	小1束
糸コンニャク	100g
出汁	3カップ
しょうゆ	大さじ3
塩	小さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2

(作り方)

- 1) タラは一口大に切る。
- 2) 豚肉は5センチの長さに切る。鶏レバーは一口大に切り、熱湯で霜降りにし、水で洗う。豆腐はやっこに切る。
- 3) タマネギは薄切りにし、白菜は1×5センチ長さの棒状に切る。ニンジンは0.5センチの太めの干切りにする。ゴボウは大きめの笹がきにし、水にさらす。
- 4) 糸コンニャクは食べよい長さに切り、熱湯で下茹でする。ネギ、ニラ、セリは5センチ長さに切る。エノキダケは石づきを落とし、半分になり、小房にわけろ。
- 5) 出汁にカツコの調味料を加える。
- 6) 土鍋にモヤシ、白菜、ゴボウ、ニンジン、タマネギ、コンニャクを入れ、上にタラ、豚肉、鶏レバー、豆腐、ネギ、セリ、ニラをのせる。5)の出汁を加え、強火にかける。沸騰したら中火にして、火の通ったものからいただく。

1人分	エネルギー	221キロカロリー
	塩分	1.9 g

菜めし

(材料6人分)	
米	3カップ
水(米の1割り増し)	
だし昆布	10センチ
酒	大さじ2
カブ(大根の葉)	200g
塩	小さじ1と1/2
白いりゴマ	大さじ1と1/2

(作り方)

- 1) 米は洗ってから、分量の水、昆布を加え 30 分おき、酒を加え普通に炊く。
- 2) カブの葉は、塩少々を加えた沸騰湯で、硬めにゆで、すぐに水にとり、冷めたら水気を絞る。みじん切りにし、分量の塩をふる。
- 3) ご飯を蒸らしたら、カブの葉の水気を絞って加え、軽く混ぜ合わせる。
- 4) 茶碗に盛り、ゴマをふりかける。

柚子大根

(材料6人分)

大根(正味) 400g

米酢 1/2カップ
砂糖 1カップ
塩 小さじ1と1/2
ラッキョウ酢(梅酢) 大さじ1
酒 小さじ2

柚子の皮、赤唐辛子

(作り方)

- 1) 米酢、砂糖、塩、酒、ラッキョウ酢(梅酢)を混ぜ合わせる。
- 2) 種をとった赤唐辛子の輪切り、柚子の皮のせん切りを加える。
- 3) 大根は、皮をむき、乱切りにし、浸け汁に入れる。3時間~1週間くらいが美味しい。

1人分 エネルギー 52キロカロリー
塩分 0.5g

フルーツのヨーグルト和え

(材料6人分)

バナナ 大1本
りんご 1個
キーウイフルーツ 1個
ブルーベリー 50g
レモン汁 少々
プレーンヨーグルト 350g

<作り方>

- 1) バナナは5ミリ厚さに切る。りんごは5ミリ厚さのいちよう切りにする。バナナとりんごにレモン汁をかける。
- 2) キーウイは一口に切る。
- 3) 器に、フルーツを盛り、ヨーグルトをかける。

1人分 エネルギー 82キロカロリー