みんな元気に！
ハッピーごはん③

9

～ ぽっかぽか汁～

寒さが増してくる季節となりました。身体を内側から温めていきたいですね。ビタミンC･E･ 鉄などが豊富な根菜類が美味しい時期でもあります。

根菜類は、煮物やシチューなど、十分に火を通して食べることが多く、身体を温める働きと体温を維持するために必要なたんぱく質を、体内で活用させる働きもあります。

1. かぶ、人参はいちょう切りにする。
2. 里芋は一口大に切る。
3. ごぼうは斜めに切る。
4. 小松菜は小口切りにする。
5. だし汁と❶～❸を入れて煮る。
6. 煮立ったら味噌を溶きいれ❹を入れる。
7. 最後に牛乳を入れる。

根菜のうまみが溶け込んだ優しい味わい。牛乳がお味噌をマイルドに仕上げています。

1人分 61kcal

材料(4人分)

かぶ	80g	牛乳	50cc
人参	60g	味噌	大さじ2
里芋	80g	だし汁	600cc
ごぼう	60g		
小松菜	20g		

11

～ 生鮭の長いも蒸し ～

立春を迎えると寒さも和らぐと言われますが、まだまだ寒いこの季節。寒いからと室内にこもり、かえって体に疲れを感じていませんか？食事の栄養を効率よく吸収し、疲れて弱った体の回復を高めてくれる長いもを使ったレシピを紹介します。

1. 生鮭は 1/2 に切り、酒・塩・こしょうする。
2. たまねぎはスライスする。
3. しめじは子房に分ける。
4. アルミホイルに❶を入れ、上に❷❸をのせる。
5. ❹の上に長いもをすりおろす。
6. フライパンに❺を並べ、水をはり蓋をして、蒸し焼きにする。
7. 蒸し上がったら、しょうゆをかけて食べる。

ふっくら蒸し上がった鮭とふわふわの長いもがからんでとってもやさしい口当たり♪

1人分 78kcal

材料(4人分)

生鮭	4切れ	酒・塩・こしょう	少々
長いも	100g		
たまねぎ	50g	青のり	少々
しめじ	20g	しょうゆ	大さじ1.5

10

～ ロール白菜～

お鍋のおいしい季節となりました。そしてお鍋に欠かせない野菜といえば白菜、生では食べにくいですが、火を通すことでたくさん食べられ、野菜の甘味で、薄味でも十分美味しく食べることができます。

白菜はトロリとしていて消化もよく、胃にも優しい野菜のひとつです。

1. 白菜は１枚ずつはずし、さっと茹でる。
2. 人参、しめじはみじん切りにする。
3. ひじきは戻し、軽く刻んでおく。
4. 鶏ミンチ･❷、❸・酒・塩コショウを混ぜる。
5. ❶の白菜を２枚並べて、❹を乗せ巻く。
6. 爪楊枝で止め、蒸し器に入れ蒸す。
7. Ⓐを合わせ煮る。最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
8. 蒸せたら半分に切り、容器に盛る。
9. 上に針生姜を乗せ、❼をかける。

具だくさんの タネをたっぷり巻いた白菜に、おいしいダシがしみて、とてもジューシー♪

1人分 86kcal

材料(4人分)

白菜	8枚	生姜	少々
鶏ミンチ	120g	Ⓐしょうゆ	大さじ1と1/2
人参	20g	砂糖	大さじ1
しめじ	20g	だし汁	1カップ
(干)ひじき	1g	片栗粉	少々
酒･塩･こしょう	少々		

12

～ はまぐりごはん ～

冬から春へ体を活動させるための準備が３月ですね。山では細胞を活性化させる成分を多く含むわらびやたけのこが採れ始めます。

苦みを含む菜の花やたけのこを使った混ぜご飯を、卵で巻いてはまぐり風にしてみました。

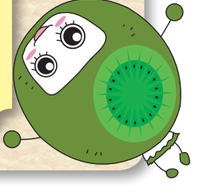
1. 人参はみじん切りにする。
2. 油揚げは油抜きし細かく切る。
3. たけのこは細かく切る。
4. 絹さやは筋を取り、線に切る。
5. 鍋を蒸し鶏ミンチを炒めてから❶～❸を入れⒶで煮る。
6. 最後に❹を入れる。
7. 炊き上がったご飯に混ぜる。
8. 薄焼き卵を作る。
9. 卵を広げ、４等分のひとつに❼を入れる。
10. 卵で巻く。とがった部分にのりをおく。

ふわふわ卵の中に旬を迎えるたけのこと絹さやの春の香りがたっぷりつまった一品です。

1人分 220kcal

材料(4人分)

ごはん	200g	Ⓐしょうゆ	大さじ1
人参	20g	砂糖	小さじ2
油揚げ	10g	だし汁	適量
たけのこ	10g	卵	4個
鶏ミンチ	30g	油	小さじ1
絹さや	10g	きざみのり	少々



★このレシピは、平成 26 年 4 月～ 27 年 3 月までの広報紀の川で紹介しています。