

寒い冬を健康に～かぜに負けない食生活～

おすすめレシピ

ほうれん草の クリーム煮

冬のほうれん草は、ビタミンA・Cを多く含み、また、寒くなるほど甘味が増しておいしくなります。

お浸しや和え物など、エネルギーの低い和風の料理でたっぷり食べましょう。

主食がパンの時など、時には洋風料理にしても。ご紹介する「簡単クリーム煮」は油が少なくてもできる調理法です。



ほうれん草の（簡単）クリーム煮

【材料】（2人分）*写真は1人分

ほうれん草	1/2把（140g）
ハム	3枚
玉ねぎ	1/4個（40g）
サラダ油（バター）	小さじ2
小麦粉	小さじ2
牛乳	150cc
塩・こしょう	少々

献立ヒント

主食 食パン

主菜+副菜 ほうれん草のクリーム煮

紅茶など

❖冬の「おすすめ朝ごはん」

❖料理に油を使う時はパンにバター等をつけないと油控えめの献立になります。

ほうれん草のクリーム煮（1人前）

エネルギー：134キロカロリー

たんぱく質：6.4g *ビタミンA：344 IU

【作り方】

- 1 ほうれん草はゆでて食べやすい長さに切り、ハムも同じ長さの短冊に切る。
- 2 玉ねぎはうす切りにする。
- 3 鍋に油を入れ、玉ねぎを焦がさないように炒め、玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を振り入れて白っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- 4 3を火からおろして牛乳を入れ、よく混ぜてから火にかけてとろみがつくまで煮る。
- 5 1のほうれん草とハムを加え、塩・こしょうで味を整える。

*「野菜を炒めたところに小麦粉を振り入れて牛乳でのばす」お手軽なクリーム煮。本格的なホワイトソースより簡単で、エネルギーも低くできます。油の代わりにバターやマーガリンでも。

寒い冬を健康に～かぜに負けない食生活～

おすすめレシピ

にんじん入り鶏そぼろを使って 鶏そぼろごはん



にんじんはビタミンAの宝庫。
買い置きができ、いろいろな料理
に入れられるので便利です。
みそ汁や炒め物などいろいろな
料理に入れて、ビタミンAたっぷ
りのかぜに負けない食生活を！

鶏そぼろごはん(1人分)*写真

ごはん 1杯(150g)
鶏そぼろ 大さじ3杯分
炒り卵 卵1/2個分
青菜(ほうれん草など)
一握り分(30g)

鶏そぼろ

材料(作りやすい分量)

にんじん 大1本(200g)
鶏ひき肉 200g
水 100cc
砂糖 大さじ1弱
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2

献立ヒント

主菜+主食 鶏そぼろごはん
副菜 大根の味噌汁
副菜 白菜のお浸し
(ポン酢かけ)

鶏そぼろごはん(1人前)

エネルギー:385キロカロリー

たんぱく質:7.7g *ビタミンA:445 IU

【作り方】

- 1 にんじんはすりおろす。
- 2 鍋に、1のにんじん、鶏ひき肉、調味料を入れてよく混ぜ、火にかけて煮立ったらアクを取り、かき混ぜながら煮汁がほぼなくなるまで煮る。

*多目に作って冷蔵庫で保存しておくとう便利。卵焼きに入れるときれいです。

*にんじんの量にびっくり！しますが、大丈夫。出来上がるとフワフワの食感で甘味もあっておいしい。にんじん嫌いの人でも食べられること間違いなし。