

からだをポカポカに、寒さに負けない食事とは

炒り大豆ごはん

材料・分量(6人分)

米……………2合
炒り豆(節分用)……………80g
煮干し……………5~6匹
酒……………大さじ1

作り方

- ① 煮干しは頭とはらわたを取り除く。
- ② 米を研ぎ炊飯器の目盛りどりに水を張り、①の煮干しを加え30分程浸水する。
- ③ ②に酒を加えサッと混ぜ、炒り豆を乗せ炊飯する。



ムースーロー(きくらげと豚肉の卵炒め)

材料・分量(4人分)

豚肉薄切り……………200g
塩、胡椒……………少々
片栗粉……………大さじ1
生きくらげ……………100g
小松菜……………100g
卵……………3個
にんにく(みじん)……………1片分
※ { オイスターソース…大さじ1強
鶏がらスープの素…小さじ1/2
酒……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
ごま油……………大さじ1.5

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、胡椒し10分程置いたら片栗粉をまぶす。
- ② きくらげは石づきを取り、3cm角に切る。小松菜はよく洗い根を切り2~3cm長さに切る。
- ③ フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、溶き卵を流す。菜箸でざっくり混ぜ、半熟状の所で皿に出す。
- ④ 更に大さじ1のごま油を熱し、①の豚肉を炒め、色が変わってきたら、きくらげ、小松菜を炒める。小松菜の芯に火が通ったら合わせておいた※の調味料を加え混ぜ、最後に卵を加えざっくり混ぜる。



白菜と塩昆布の七味漬け

材料・分量(4人分)

白菜……………200g
塩昆布……………10g
七味……………小さじ1/6~1/8

作り方

- ① 白菜は洗い、葉の部分は2cm幅に、芯の部分は1cm幅に切る。
- ② 皿にのせラップをし電子レンジで3分加熱する。
- ③ 粗熱が取れたらしっかり水気を絞り、七味を振り塩昆布と良く和え、しばらく味を馴染ませる。

きのこと小葱の生姜スープ

材料・分量(4人分)

しいたけ……………2枚
 しめじ……………100g
 えのきだけ……………100g
 万能ねぎ……………20g
 生姜……………30g
 鶏がらスープの素……………大さじ1
 胡椒……………少々
 水……………700cc

作り方

- ① しいたけは石づきを切り薄くスライス、えのきだけは2～3cm 長さに切り、しめじはバラしておく。
- ② 生姜は皮ごとせん切り、万能ねぎは小口切り。
- ③ 鍋に湯を沸かし、きのこ、しょうが、スープの素を入れ、再び沸いたらねぎを加え火を止める。
- ④ 味を見て、胡椒で調える。



苺ヨーグルトムース

材料・分量(4人分)

いちご……………150g
 ヨーグルト……………150g
 砂糖……………40g
 ゼラチン(粉)……………5g
 水……………大さじ2

作り方

- ① ゼラチンは水でふやかす。
- ② いちごは洗いへたを切り、砂糖と共にミキサーにかけ、ペースト状に仕上げる。ソース用に大さじ2位取っておく。
- ③ ゼラチンを電子レンジで10秒位かけ溶かす。
- ④ ②にヨーグルト(ソース用に大さじ2取っておく)、③を加え泡立つ位までミキサーにかける。
- ⑤ 器に注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ ヨーグルト、いちごソースをかけていただく。

(1人分の栄養価)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
炒り豆ごはん	253	8.5	3.4	24	—
ムースロー	238	14.5	18.1	67	1.2
白菜と塩昆布の七味漬	12	0.9	0.1	29	0.4
きのこと小葱の生姜スープ	20	1.7	0.2	6	0.9
苺のヨーグルトムース	76	2.8	1.2	52	—
合 計	599	28.4	23.0	178	2.5