

12月の健康ごはん



- ・白ねぎのチーズ焼き
- ・豆腐のきのこたっぷりあんかけ
- ・小松菜の粒マスタードあえ
- ・十八穀米入りごはん
- ・鯛つみれ汁

これから旬を迎える小松菜やブロッコリー、白ねぎと、血液をきれいにし、カルシウムやその吸収を助けるビタミンDを含む鰯を使った体にやさしいヘルシーメニューです。



旬のきのこをたっぷり使ったヘルシーメニューをどうぞ！

豆腐のきのこたっぷりあんかけ

2人分

〔	木綿豆腐	200g
	片栗粉	小さじ2
	油	小さじ1
えのき茸	1/2袋	
エリンギ	40g	
しめじ	50g	
なめこ	20g	
人参	20g	
〔	だし汁	100ml
	淡口しょう油	小さじ1
	片栗粉/水	各小さじ1/2
	貝割れ大根	適量



作り方

- ①豆腐は水気をきり、ペーパーで水気を拭き取り、1cm厚さに切り、片栗粉をまぶす。(1人3個)
- ②人参はせん切り、きのこ類は石付きを除き、それぞれ切り揃える。
- ③フライパンに油をひき、豆腐の両面を軽く焼き色がつくまで焼く。
- ④鍋にだし汁と淡口しょう油を煮立て、人参を加え、軟らかくなったらきのこ類を加えて煮る。水溶性片栗粉でトロミをつけ貝割れを散らし、器に盛って豆腐にかける。

栄養量 1人当たり

エネルギー 123kcal / たんぱく質 8.8g / 脂質 6.5g / 炭水化物 10.3g
 カルシウム 91mg / 鉄 1.4mg / 食物繊維 3.4g / 食塩相当量 0.6g

白ねぎと山芋にトロリとろけるチーズが美味！

白ねぎのチーズ焼き

材料 2人分

白ねぎ	60g
山芋	40g
マヨネーズ	大さじ1
とろけるチーズ	20g
黒こしょう	少々
乾燥バジルやパセリ	少々



作り方

- ①ねぎは、青い部分を除き、4～5cm長さに切る。山芋はねぎに合わせて切る。
- ②耐熱皿にねぎと山芋を交互に並べ、マヨネーズを表面に塗り、チーズをのせる。
- ③トースターでチーズが溶けて、焼き色がつくまで焼き、黒こしょうと乾燥バジル又はパセリを振る。

栄養量 1人当たり

エネルギー 106kcal / たんぱく質 3.5g / 脂質 7.8g / 炭水化物 5.7g
カルシウム 61mg / 鉄 0.2mg / 食物繊維 0.9g / 食塩相当量 0.7g

粒マスタードの酸味がパンチが効いて新しい味の発見！

小松菜の粒マスタードあえ

材料 2人分

小松菜	100g	
人参	40g	
A	粒マスタード	大さじ1
	砂糖	小さじ1/3
	しょう油	小さじ1/2



作り方

- ①人参は細切りにして沸騰したお湯でゆでて水けをきる。
- ②小松菜は沸騰したお湯に塩少々を入れてゆで、冷水にとり、水気を搾って3～4cm長さに切る。
- ③Aの調味料を混ぜて①、②をあえる。

栄養量 1人当たり

エネルギー 38kcal / たんぱく質 1.7g / 脂質 1.6g / 炭水化物 4.7g
カルシウム 102mg / 鉄 1.7mg / 食物繊維 1.4g / 食塩相当量 0.6g

鰯の骨も加えたつみれでカルシウムアップ、骨太美人に！

鰯つみれ汁

材料 2人分

鰯	2尾
しょう油	小さじ1/3
みそ	小さじ1/2
A { 片栗粉	小さじ1・1/2
生姜(みじん切り)	10g
長ネギ(みじん切り)	10g
{ だし汁	360ml
淡口しょう油	小さじ1
塩	ひとつまみ
生椎茸	2枚
ブロッコリー	30g
柚子皮	少々



作り方

- ①鰯を3枚におろし、鰯の中骨をオーブンで焼き、すり鉢ですりつぶす。椎茸を焼く。
- ②鰯の身と中骨をフードプロセッサーにかけてAを混ぜ合わせ、取り出して生姜とネギを混ぜ、団子を作る。(一人3個)
- ③生椎茸は半分に切る。柚子皮は細く切る。ブロッコリーは子房に分けて、ゆでる。
- ④だし汁を煮立てて、鰯団子を加え浮いてきたら生椎茸、ブロッコリーを加えて調味し、味を調える。
- ⑤器に盛り、柚子皮をあしらう。

栄養量 1人当たり

エネルギー 61kcal / たんぱく質 5.9g / 脂質 2.1g / 炭水化物 5.4g
カルシウム 31mg / 鉄 0.8mg / 食物繊維 1.5g / 食塩相当量 1.1g