

今日のメニュー < 蒸し物・煮物で温か料理～冬野菜を使って >

- ・ れんこんシューマイ
- ・ 芋煮
- ・ ブロッコリーのごま酢和え

・ れんこんシューマイ

材 料	4人分
れんこん <肉団子>	200g
豚ひき肉	200g
白ねぎ	1/2本
しょうが汁	小さじ1
A 酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
卵	1/2個
練り辛子	適量

(作り方)

- 1、れんこん——皮をむき、5mm角に切って、酢少々を加えた水にさらす。水気をよくきる。
白ねぎ——みじん切り。
- 2 ボウルに豚ひき肉、Aを加えて粘りがでるまでよく混ぜる。
- 3、2を大さじ1位の大きさに丸めて団子をつくる。れんこんを周りにまぶし、クッキングシートをしいた蒸し器に並べる。
- 4、蒸気の上がった蒸し器で、強火で10分、弱火で5分蒸す。
- 5、練り辛子をあしらう。

<エネルギー161kcal 塩分0.8g>

・ ブロッコリーのごま酢あえ

材 料	4人分
ブロッコリー	120g
にんじん	40g
<ごま酢>	
すりごま	大さじ1
A 酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

(作り方)

- 1、ブロッコリー ——小房に分けて、熱湯で1～2分ゆでる。
ざるにあげて水気をきり荒熱をとる。
にんじん——いちょう切りにして、ゆでる。ざるにあげる。
- 2、Aをボウルに混ぜ合わせごま酢をつくる。
- 3、1を2のごま酢で和える。

<エネルギー28kcal 塩分0.3g>

・芋煮・・・東北地方に伝わる郷土料理。煮汁を多めに仕上げ煮汁ごといただく、温かい料理。

材 料	4人分
牛肉スライス	100g
酒	大さじ1
さといも	200g
にんじん	80g
ごぼう	30g
糸こんにゃく	80g
厚揚げ	1/2丁
しめじ	20g
白ねぎ	40g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
水	1カップ

(作り方)

- 1、さといも——皮をむいて、一口大に切る。
にんじん——いちよう切り。
ごぼう——太めのささがきにする。
しめじ——根元を除き、小房に分ける。
白ねぎ——斜め切り。
糸こんにゃく——適当な長さに切り、ゆでる。
厚揚げ——熱湯をかけて油抜きをして、一口大に切る。
- 2、牛肉を鍋に入れて、酒を加えて熱し炒める。次にごぼう、こんにゃくを加えて炒める。
- 3、2に水を加えて沸騰したら、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖を加える。にんじんが少し煮えたら、さといも、厚揚げ、しめじの順に加えて、煮る。
- 4、材料がやわらかくなり味がしみたら、最後にねぎを加えてひと煮する。

<エネルギー172kcal 塩分1.1g>

ヘルシークッキングメモ

☆ 野菜を食べて健康生活を・・・1日に摂りたい野菜の量は350g

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など体の調子を整え、体の機能を正常に維持する栄養素が含まれている。野菜には免疫力の向上、抗酸化作用などの機能性により脳卒中、高血圧、がんを予防する効果がある。

○ 野菜の栄養価を減らさない調理のコツ

- 茹でる・・・かさが減り生より多くの野菜を食べることができる。消化もよい。
- 煮る・・・加熱しすぎるとビタミンCが壊れる。煮汁中に水溶性ビタミンが溶出する。
- 炒める・・・脂溶性ビタミンのカロテンが多い緑黄色野菜は油を使った調理が吸収を高める。
- 生野菜・・・水に長く浸すと、水溶性ビタミンのビタミンCなどの成分が溶出する。