

まごはやさしいわ×旬の食材

「まごはやさしいわ」とは、毎日取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字をとったものです。豆、ごま、発酵食品、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも、わかめ(海藻)の8つの食材をそれぞれ紹介しながら、旬の食材をあわせたレシピを紹介していきます。

まごはやさしいわ食材:「や」野菜

野菜は、ミネラルや食物繊維、ビタミンの主な摂取源で、健康維持に役立つことが報告されています。これらの栄養成分を十分に摂取するために必要な野菜の量は350g/日以上と考えられています。野菜を小皿料理(70g/皿)にしたときに、1日5皿を意識して食べましょう。

冬の旬食材:白菜

鍋の定番野菜、白菜の旬は11~2月ごろです。ビタミンCを豊富に含む白菜は、冬の風邪予防や免疫力アップに効果的な野菜の一つです。中国の精進料理では白菜、大根、豆腐を養生三宝といい、体力や免疫力を高めるとして、冬の養生に用いられます。薬膳では体にこもった熱をとり、胃や大腸に作用し、胃の働きを整えて便秘をよくする効果があるといわれる食材です。



養生三宝と鶏団子の塩麴鍋

<材料> 材料 4人分

●鶏団子		●具材	
鶏ひき肉	300g	白菜	1/4個
なめ茸60%固形	80g	長ねぎ	1本(10cmとった残り)
長ねぎ	10cm	大根	1/4本
片栗粉	大さじ1	人参	1/3本
●鍋つゆ		豆腐	1丁
出汁パック+水	900ml		
塩麴	大さじ2		
しょうゆ	大さじ1		



<作り方>

- 1.鶏団子用の長ねぎをみじん切りにし、残りは斜めに薄くスライスする。白菜の葉の部分をごく切りにし、芯は細長く切る。大根は1/2の長さに切ってから皮をむきピーラーで1/2量をスライスする。人参は皮をむいて、ピーラーで1/3量をスライスする。豆腐は1/6の大きさに切る。
- 2.出汁パックと水で出汁を作り、塩麴としょうゆで味付けをする。
- 3.鶏団子の材料を全てボウルに入れ、よくこねて16等分に丸めながら2の鍋つゆに入れる。白菜の芯も加えて、中火で約10分煮る。
- 4.他の具材も全て加えて、約5分煮て完成。

~栄養指導・相談承ります~

食生活全般に対し、管理栄養士から指導・アドバイス致します。

*毎週火・木曜日 10:00~15:00

*所要時間 30~60分

*費用 1回 1,100円(税込)

*薬局オリーブファーマシー、オリーブ健康館、伊奈オリーブ薬局の中から、ご希望の場所で受けられます。

ご予約・048-764-2567(オリーブ健康館)



管理栄養士・石井優子
国際薬膳師

ホームメイド協会・ケーキ科講師
熊谷市出身。趣味はお菓子作りと食べ歩き。