

ヘルシー料理で健康づくり!

体ほっかいまがごはん

■料理制作/若子みな美(管理栄養士)
■撮影/さくらいしょうこ ■スタイリング/宮沢史絵

ぶりの 竜田揚げ焼き ~しょうがソース添え~

材料(2人分)

ぶり	2切(180g)	醤油	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1	A みりん	大さじ1/2
長ねぎ	30g	砂糖	大さじ1/2
しょうが	1かけ	サラダ油	大さじ1
		大葉(飾り用)	2枚

- ①ぶりはキッチンペーパーで表面の水気を拭きとり、片栗粉をまぶす。
- ②長ねぎとしょうがはみじん切りにし、Aとともに耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて両面をしっかりと焼く。
- ④器に大葉をしいて③を盛り、②をかける。

CHECK ぶり

冬が旬のぶりには、必須脂肪酸のn-3系多価不飽和脂肪酸が含まれています。体内でつくることができない脂肪酸で、体内の炎症を抑えたり、血栓ができるのを予防する働きがあります。

冬野菜のサムゲタン風スープ

材料(2人分)

白菜	60g	水	450mL
大根	60g	押麦	12g
長ねぎ	30g	酒	小さじ1
しょうが	1/2かけ	鶏ガラスープの素	小さじ1
サラダチキン(市販)	40g	糸唐辛子	適量

- ①白菜は縦半分に切り、繊維に垂直に1cm幅に切る。大根はいちょう切り、長ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切りにする。サラダチキンはひと口大のそぎ切りにする。
- ②鍋に水と押麦を入れて10分ほど煮る。
- ③②に大根、長ねぎ、しょうがを加えてさらに5分煮る。
- ④③にサラダチキン、白菜、酒、鶏ガラスープの素を加えて3分ほど煮る。器に盛り、糸唐辛子を飾る。

64 kcal
塩分1.0g
(1人分)



CHECK 長ねぎ

長ねぎには葉酸とオリゴ糖が豊富です。葉酸は細胞や血をつくる働きがあり、オリゴ糖は腸内で善玉菌を増やす働きがあります。

食事から体も心もほっこり温まろう COLUMN

寒い冬は、体の中から温まる食事を食べたいですね。定番の鍋料理もいいですが、いつもの料理にしょうがやねぎをプラスしてみましょ。みそ汁、中華スープ、コンソメスープなどさまざまな汁物にさっと入れるだけなので、毎日の食事に使えます。

押麦はスープに加えるとプチプチとした食感が楽しめます。水溶性の食物繊維「β-グルカン」が豊富で、腸内環境の改善に役立つほか、食後血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。