

1食分 エネルギー：607kcal ・塩分：2.5g

- ・グルタンにマカロニを使用しているためご飯の量は120g (202kcal)となっています。
- ・食物繊維が7.9gと多めに摂取することができます。
- ・摂取基準 (50～69歳1日あたり)：男性20g以上、女性18g以上
- ・野菜の量が174gと1日に必要な量の半分を摂取することができます。(目標量350g/日)

厚生連管理栄養士考案の旬の野菜を使った1食分レシピをお届けします。家庭でも簡単に作ることができるので、健康を考えながら作ってみてはいかがでしょうか。

JA愛知厚生連管理栄養士 監修

# 旬×健康 ほうちびはん



## 冬野菜のスープ



冬野菜のうまみがギュッと詰まったスープです。冬の冷えた体を温めてくれます。

【1人分】エネルギー：96kcal 塩分：0.1g

### ▶材料 (4人分)

- ・ほうれん草……………1/2株 (16g)
- ・牛乳……………300ml
- ▶ 砂糖……………小さじ4
- ▶ 練乳……………大さじ1
- ・粉ゼラチン……………6g
- ・水……………大さじ1
- ・ゆであずき……………20g

### ▶作り方

- ①粉ゼラチンを水でふやかしておきます。
- ②ほうれん草を根元から茹で、冷水中で冷やして3cm幅に切ります。
- ③ミキサーに②と▶を入れてよく攪拌します。
- ④③を濾しながら小鍋に移し、火にかけて温めたら①を加え溶かします。
- ⑤しっかり溶けたら氷水を入れたボウルにあてとろみがつくまでかき混ぜます。
- ⑥⑤を器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固めて、ゆであずきをのせたら完成です。

【1人分】エネルギー：26kcal 塩分：0.9g

### ▶材料 (4人分)

- ・白菜……………2枚 (160g)  
(葉と芯を分けてそれぞれ千切り)
- ・だいこん……………80g (千切り)
- ・水菜……………40g (3cm幅に切る)
- ▶ 水……………520ml
- ▶ 顆粒コンソメ……………小さじ2
- ・塩こしょう……………少々
- ・バター……………小さじ(4g)

### ▶作り方

- ①鍋に▶と白菜の芯、だいこんを入れて中火で熱し、煮立ったら白菜の葉を加えしんなりするまで煮ます。
- ②最後に水菜とバターを加えてさっと火を通し、塩こしょうで味を整えたら完成です。

## ほうれん草のミルクゼリー



ほうれん草と牛乳で栄養たっぷり!お子様のおやつにもオススメです。ミキサーをかけた後にしっかりと濾すことでなめらかな口当たりのゼリーに。

## かぼちゃの和風豆乳グラタン



### ▶材料 (4人分)

- ・かぼちゃ(種なし)……………200g
- ・たまねぎ……………中1個 (160g)
- ・ぶなしめじ……………80g
- ・マカロニ……………24g
- ・小麦粉……………24g
- ▶ 水……………1カップ (200ml)
- ▶ 豆乳……………1カップ (200ml)
- ▶ 生クリーム……………80ml
- ▶ めんつゆ(2倍濃縮)……………40ml
- ▶ ピザ用チーズ……………24g

## ブロッコリーとねぎの塩レモン風味

【1人分】エネルギー：42kcal 塩分：0.5g

### ▶材料 (4人分)

- ・ブロッコリー……………1株 (200g)
- ・ねぎ……………1/2本 (40g)
- ・むきえび……………80g
- ▶ 酒……………小さじ1
- ▶ レモン汁……………小さじ2
- ▶ 中華だし(鶏がら)……………小さじ1
- ▶ 黒こしょう……………少々

### ▶作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けます。ねぎは斜め薄切りに、えびは背わたをとります。
- ②①の材料をよく混ぜておきます。
- ③②と▶を容器に入れラップをかけて電子レンジ(600W)で3分間加熱し、よく和えたら完成です。

かぼちゃは栄養を損なわず長期保存ができる食材です。体の抵抗力を高めるカロテンや血行をよくするビタミンEを多く含み、風邪予防や冷え性を緩和する働きがあります。

【1人分】エネルギー：241kcal 塩分：1g

### ▶作り方

- ①かぼちゃをラップに包み電子レンジ(600W)で3分間加熱し、一口大に切ります。たまねぎは薄切り、しめじは石づきをとって小房に分けます。
- ②マカロニは表示時間通りに茹で、水気を切ります。
- ③フライパンに①②を入れて小麦粉を振り入れ、和えます。
- ④③に▶を加えて中火で熱し、沸騰したら全体を混ぜながら弱火で10分ほど煮ます。
- ⑤④をグラタン皿に入れて上からチーズをのせ、200℃のオーブンで10分ほど加熱し焼き色がついたら完成です。

鶏肉やえびを加えてもOK!



レモン汁を加えることでさっぱりとした味に仕上がる時短レシピです。お好みでおろしにんにくを入れても◎。