

今日の献立にどうですか？

1月のバランス献立

今月は、東海農政局発行「地産地消 旬の食材で薬膳を家庭に 和んぷれーと」から冬の料理をご紹介します。特別に手のかかる料理ではなくても、旬の食材を使うことが薬膳と理解するとわかりやすいです。

※一人分 576kcal、塩分 2.9g (ごはん 120g 含む)



たいのホイル焼き

一人分 168 kcal 塩分 0.8 g

材料 (二人分)

たい	2切れ
A	塩 少々
	こしょう 少々
	しょうゆ 小さじ1
たまねぎ	40g
生しいたけ	2個
しめじ	20g
ぎんなん	2個
レモン	2切れ
バター	12g

作り方

- ① たいはAをふっておく。
- ② 玉ねぎ、生しいたけはうす切り、しめじは2cmの長さに切る。ぎんなんは茹でて薄皮をむく。
- ③ ホイルに①～③とバター、レモンの輪切りをのせて包み、フライパンに水をはり蓋をして8～10分蒸し焼きにする。

ごぼうの白和え

一人分 120 kcal 塩分 1.4 g

材料 (二人分)

豆腐	100g
ごぼう	80g
にんじん	30g
こんにゃく	20g
A	出し汁 60cc
	しょうゆ 小さじ2
	砂糖 大さじ1
	塩 1g
白ごま	大さじ1

作り方

- ① ごぼうはささがき、にんじん、こんにゃくはうす切りにする。
- ② 豆腐は茹でてから水を切って、すり鉢でする。
- ③ ①をAで柔らかく煮る。
- ④ ③を②で和え、白ごまを加える。

ブロッコリーの煮びたし

一人分 25 kcal 塩分 0.7 g

材料 (二人分)

ブロッコリー	100g
A	しょうゆ 小さじ1と1/2
	だし汁 80cc

作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切り、茹でる。
- ② Aに①のブロッコリーを和える。

りんご

一人分 23 kcal 塩分 0 g

材料 (二人分)

りんご	1/2個
-----	------

冬は寒さにより体が引き締められると毛穴がしまり、汗による水分代謝が減ります。そのため、水分代謝は主に尿に頼ることになり「腎」に負担がかかります。冬は体を温め「腎」の働きを補う食材をとりましょう。献立の「たい」「ごぼう」「ブロッコリー」は【補腎】の食材になります。

※引用 和んぷれーと

