



# からだをあたためる食材を取り入れて 冬の寒さを乗り切ろう!



## しょうがご飯



[1人分]  
290kcal 塩分1.5g

### 材料(4人分)

米 …………… 2合  
しょうが …… 60~100g (お好みで)  
だし汁 …………… 430ml  
料理酒 …………… 大さじ2  
塩 …………… 小さじ1/2  
醤油 …………… 大さじ1  
小ねぎ …………… 適量  
しらす干し …………… 適量

### 作り方

- ① 米は洗って、30分ほど水につける。
- ② その間にしょうがの皮をむき、みじん切りにする。
- ③ 炊飯器に水気をきった米、②と④を入れて混ぜて炊く。
- ④ 炊きあがったらよく混ぜる。
- ⑤ 茶わんに盛り、小ねぎとしらす干しをのせる。

しょうがの辛み成分の発汗作用が代謝を活発にしてくれるので、冷え対策に効果抜群の食材です!

### 材料(2人分)

ブロッコリー …………… 80g  
にんじん …………… 80g  
れんこん …………… 100g  
ミックスビーンズ …………… 50g  
ほたて …………… 80g  
＜ドレッシング＞  
コンソメの素 …………… 小さじ1/4  
水 …………… 1/4カップ  
塩 …………… 小さじ1/2  
片栗粉 …………… 小さじ2/3  
酢または好みの柑橘類(絞り汁) …………… 大さじ2  
すりおろしたまねぎ …… 小さじ1

### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は1cmの厚さに切る。にんじんは輪切りに、れんこんは厚めの半月切りに切り、酢水につけておく。
- ② フライパンに①を入れ、水150ccをまわし入れふたをする。最初は強火で、沸騰したら弱火にし、れんこんに火が通ったらほたてを加え、10分ほど蒸し焼きにする。
- ③ ④を混ぜて電子レンジで30秒かけ、取り出してよく混ぜた後再び電子レンジに30秒かける。冷ました後、⑥を加えてよく混ぜる。
- ④ ②の汁けを切ってミックスビーンズを加えた後皿に盛り③をかける。

## ホットサラダ



[1人分]  
100kcal 塩分1.4g

寒い季節は、サラダも温かくして食べてみませんか?  
使用するドレッシングは冷蔵で5日、冷凍で2週間保存可能です。

## 冬野菜のグラタン



[1人分]  
420kcal 塩分1.9g

### 材料(2人分)

長いも …………… 100g  
白菜 …………… 1枚  
にんじん …………… 50g  
ほうれん草 …………… 50g  
ベーコン …………… 2枚  
牛乳 …………… 300cc  
バター …………… 20g  
小麦粉 …………… 大さじ3  
コンソメの素 …………… 小さじ1/2  
塩・こしょう …………… 適量  
ピザ用チーズ …………… 適量

### 作り方

- ① 長いもは皮をむいて厚めの半月切りにし、電子レンジで竹串がすっと通るくらい加熱する。ベーコンと白菜は一口大に、にんじんはいちょう切りにする。ほうれん草は軽くゆでた後水気を絞り、約4cmの長さに切る。
- ② バターを火にかけ、溶けたら小麦粉を加え、弱火で炒める。その後一度火を止め、牛乳を少しずつ加えた後、弱火でだまにならないようにかき混ぜながら煮詰める。コンソメの素と塩・こしょうで味を整える。
- ③ フライパンで白菜・にんじん・ほうれん草・ベーコンを先に炒め、その後長いもを加えてさっと混ぜ、塩・こしょうで味を整える。
- ④ ③に②を加え、弱火でさっと混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を耐熱容器に移し、ピザ用チーズをのせオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

ほくほくとした長いもの食感がおいしさをひきたてます。  
また、アツアツのグラタンは体が温まり、寒い冬にピッタリです!

## (公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2  
TEL 0985-38-5512 (代表)  
FAX 0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp  
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線：平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

都城事業所	TEL0986-21-0880	FAX0986-21-6731
日南駐在	TEL0987-21-1350	FAX0987-21-1351
小林駐在	TEL0984-23-7398	FAX0984-23-8070
高鍋駐在	TEL0983-22-5767	FAX0983-23-5139
延岡事業所	TEL0982-35-0126	FAX0982-35-0208
日向駐在	TEL0982-53-6082	FAX0982-53-6286
高千穂駐在	TEL0982-72-3253	FAX0982-72-4786