

栄養部より季節のレシピ



栄養士オススメ！ アレンジレシピ有！ 洋風茶碗蒸し

インフルエンザや風邪が猛威をふるうこの季節、抵抗力をつけてウィルスや細菌に負けない体作りをしたいですね。そのためには、適度な睡眠をとることやバランスの取れた食事を心がけることが大切です。その上で、抵抗力をつけるために食事で必要なことは、主に3つあります。

1. 腸内環境を整える食品を摂ること・・・腸内の環境が整うと、免疫機能もアップします。
2. たんぱく質を適正に摂ること・・・たんぱく質は体を作る材料となり、体を温める効果もあります。
3. 抗酸化成分(ビタミンC)を含む野菜を摂ること・・・ビタミンCは粘膜の強化に役立ちます。

今回の季節のレシピは、ビタミンCが豊富でたんぱく質の分解もしてくれるれんこんを皮ごとすりおろして肉団子を作り、良質なたんぱく質を含む卵で、ちょっと変わった洋風の茶碗蒸しにしました。温かく消化の良い茶碗蒸しで、元気に寒い冬を乗り越えましょう！

○材料(4人分)

- 卵 2個
- れんこん 120g
- コンソメキューブ 1個
- 鶏ひき肉 80g
- 湯 50cc
- 塩・黒こしょう 少々
- 牛乳 250cc
- ピザ用チーズ 40g
- ブロッコリー 80g
- 赤ピーマン 40g



一人分の栄養価▶	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維	ビタミンC
	187kcal	13.5g	10.2g	1.1g	1.6g	54mg

○作り方

- ① 赤ピーマンは1cm角にカットする。ブロッコリーは小房に分けてゆでしておく。
- ② コンソメは分量の湯で溶かしておく。
- ③ れんこんはすりおろし、鶏ひき肉・塩・黒こしょう・チーズを合わせ、よくこねる。8等分にして団子状に丸めたら、耐熱容器4個に2個ずつ入れる。
- ④ ボールに卵を割り、よくときほぐしたら②と牛乳を加えて滑らかになるように濾す。
- ⑤ ③の耐熱容器に④の卵液を注ぎ、①の赤ピーマンとブロッコリーを入れる。
- ⑥ ラップをしてから蒸し器で20～25分蒸す。
- ⑦ 軽くゆすって、卵液が固まっているようなら出来上がり。



アレンジレシピ①「れんこん入りふわふわつくね」

- れんこん入り肉団子
- 焼き鳥のタレ 適量
- サラダ油 適量

- ① 余ったれんこん入り肉団子は俵型にして少し潰し、竹串を刺す。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れ、中火で蓋をして焼く。
- ③ 両面に焼き色が付き、中まで火が通ったら焼き鳥のタレを絡めて皿に盛る。



アレンジレシピ②「洋風卵のスープ」

- 洋風茶碗蒸し 1人分 ※分量は4人分です
- 湯 400cc
- コンソメキューブ 1個
- クルトン 適量

- ① 余った洋風茶碗蒸しはフォークで形を崩してスープ皿に入れる。
- ② 鍋に湯を沸かし、コンソメキューブを入れてコンソメスープを作る。
- ③ ②を①に注いでクルトンを浮かべる。

