

旬の食材を つけたレシピ

～ 冬 ～

2013 vol.12

今回は旬の食材のごぼうやねぎを使ったレシピをご紹介します。

ごぼうには食物繊維が多く含まれており、血糖値の急激な上昇を防いだり、余分なコレステロールの排泄を促す働きがあります。腸の蠕動運動を活発にして便秘対策にも有効です。皮と身の間に香りや旨味成分が含まれるので、皮はたわし等でこする程度がお勧めです。

長ねぎの白い部分にはアリシンという香り成分が多く、血行を促進して体を温めたり、疲労回復的作用があります。緑色の部分にはβ-カロテンやビタミンCが多く、風邪予防にも有効です。血栓予防や消化促進、リラックス効果等の作用もありますので、生で食べたり刻んで冷凍保存するなど上手に活用してみましょう。



【ごぼうつくね鍋】4～5人分 (1人分 約274kcal)

つくね用

☆ 鶏ひき肉	...	300g	
☆ ごぼう	...	1本	ささがき
☆ 長ねぎ	...	1本	みじん切り
☆ しょうが	...	大さじ1	すりおろす
☆ 片栗粉	...	大さじ1	} A
☆ 塩	...	少々	
☆ こしょう	...	少々	

鍋用

☆ 白菜	...	1/4個	ざく切り
☆ 豆腐	...	1丁	8等分
☆ しらたき	...	1袋	ざく切り
☆ 長ねぎ	...	1本	斜めスライス
☆ えのき茸	...	1袋	石づきを除きほぐす
☆ しめじ	...	1袋	石づきを除きほぐす
☆ しいたけ	...	6個	石づきを除く
☆ しょうが	...	1かけ	すりおろす
☆ しょうゆ	...	大さじ3	} B
☆ 白だししょうゆ	...	1/2カップ	
☆ 酒	...	50cc	
☆ みりん	...	大さじ2	
☆ だし昆布	...	2～3枚	
☆ 水	...	3カップ	

調理時間：約40

～ 作り方 ～

- ①土鍋に、水と昆布を入れてダシをとる。
(沸騰直前に昆布を取り出す)
- ②Bの調味料を加えて沸騰させる。
- ③材料を切る。
- ④ボウルに鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎを入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④のつくねをスプーンですくって鍋に入れる。
- ⑥材料を土鍋に入れて煮込む。
- ⑦味を調べて、具材に火が通ったら完成。

～盛り付けイメージ～



10～12カップ分
1カップ約249kcal

【生チョコ】

☆ チョコレート	...	400g
☆ 生クリーム	...	200cc
☆ バター	...	10g
☆ 純ココア	...	適宜

調理時間：約15分

～ 作り方 ～

- ①チョコレートに刻む(適当な大きさに割ってもOK)。
- ②耐熱ボールに生クリームと①を入れて、湯せんでチョコレートを完全に溶かす(電子レンジでも可)。
- ③溶かしバターを②に加えて混ぜる。
- ④バットやタッパーなどの容器に、ラップやクッキングシートを敷いて流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める(一晩くらい冷やすと、カットしやすいです)。
- ⑤一口サイズにカットし、ココアをまぶす。

- ☆他、3種のレシピも載せてみました。作り方は、生チョコと同様にチョコを刻み、他の材料を加えて溶かして固めます。
- ☆チョコレートは市販の板チョコでOKです。ホワイトチョコを使ったり、リキュールを入れたり、抹茶やきなこをまぶすなど、味や形をアレンジしても楽しめますよ♪

5～6カップ分
1カップ約249kcal

【クリームチーズ生チョコ】

☆ チョコレート	...	200g
☆ クリームチーズ	...	90g
☆ 豆乳(無調整)	...	50cc
☆ 純ココア	...	適宜

5～6カップ分 1カップ約225kcal

【ティラミス風生チョコ】

☆ チョコレート	...	200g
☆ マスカルポーネ	...	100g
☆ インスタントコーヒー	...	大1
☆ 豆乳(無調整)	...	50cc
☆ 純ココア	...	適宜

5～6カップ分 1カップ約203kcal

【和風生チョコ】

☆ チョコレート	...	200g
☆ きなこ	...	大さじ2
☆ バター	...	10g
☆ 豆乳(無調整)	...	50cc
☆ きなこ	...	適宜

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 渡辺 佐藤)
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188