

今月のレシピ

風邪予防にぴったりの体が温まる一品 和風クラムチャウダー

私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

【材料(2人分)】

- ◆アサリ(殻付き)……85g
- ◆ダイコン……40g
- ◆ニンジン……20g
- ◆シメジ……1/4パック
- ◆サヤエンドウ……20g
- ◆牛乳……150ml
- ◆みそ……小さじ2
- ◆酒……小さじ1
- ◆塩・こしょう……少々
- ◆水溶き片栗粉……適量
- ◆だし汁(かつお)……適量



【作り方】

- 1 アサリの砂出しのため、容器に入れ、少し水面から出るまで食塩水(水200mlに塩小さじ1の割合)を入れる。アルミホイルでふたをし、冷蔵庫に2~3時間置く。
- 2 ダイコン、ニンジンを1cm角ほどの大きさに切り、シメジはいしづきをとり小さい房に分ける。サヤエンドウは塩ゆでし、斜め千切りにする。
- 3 100mlの湯を煮立てた中にアサリを洗って入れ、貝が開いたら火を止め、ゆで汁をこして取っておく。
- 4 ゆで汁とだし汁を合わせて200mlにして、ダイコン、ニンジンを火にかけて、箸が刺さる程度に火が通ったらシメジも加える。
- 5 4にみそ、酒を入れて煮立たせないように2~3分煮込んでから牛乳を加え、温まったら3のアサリを入れる。塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉(水大さじ1に片栗粉大さじ1の割合)でとろみをつける。
- 6 器に盛り、サヤエンドウを添える。

東区食改*が考案したレシピ

*食改(食生活改善推進員)とは…各区保健センターで規定の講座を受講後、地域で食育のボランティア活動をしている方



1人分の栄養価
エネルギー93kcal
塩分1.5g

今月のポイント

食事^で風邪を予防しよう

風邪をひきやすいこれからの寒い時季、体調管理には注意が必要です。ウイルスを寄せ付けない体づくりに効果的な食材やメニューを、毎日の食事に取り入れてみませんか。

- ビタミンAを多く含むニンジン
目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を高めます
- とろみをつけた温かい料理
体を温めることで、免疫力が高まるといわれています



- 病原菌と戦う力を高める牛乳
細菌やウイルスの体への侵入を阻止し、病原体の抗体をつくります

広告