



秋がこない、秋がこないと思っていたらあっという間に立冬を迎え、朝夕冷え込んで参りました。これからの時期、インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行が心配されます。手洗い、うがい、お部屋の換気など対策をとり、ご自愛下さい。

今回はこれからの時期食べたくなる温かいお料理の紹介です。

今月のレシピ

*ロール小松菜

<材料> 二人分

鶏ひき肉	40g
木綿豆腐	100g
しょうが	1かけ
塩	ひとつまみ
エリンギ	中1本
小松菜	外葉8枚
顆粒コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	

小松菜は同量のキャベツと比べるとカルシウムは4倍、鉄は9倍、β-カロテンは60倍も含まれています。



<作り方>

- ①エリンギはさいのめ切り、しょうがは摺りおろしておく。小松菜は茎と葉に分け、茎を小口切りにする。豆腐はざるにあけ、水気を切る。
- ②ひき肉に水気を切った豆腐、塩を加え、よく捏ねる。粘りが出たら野菜類を加え合わせておく。
- ③②のたねを小松菜で包む。(1個に対し葉を2枚使う。)
- ④耐熱皿に③を並べて、水1カップ+コンソメを上からかける。ふんわりとラップをかけて600Wで8分ほど加熱する。塩こしょうで味を調べて完成。

<ポイント>

小松菜に含まれるβ-カロテンは粘膜を丈夫に保つ働きを持っています。粘膜が弱まると体内に病原体が侵入しやすくなり、風邪をひきやすくなってしまいます。先月号に登場したビタミンDは今回のエリンギにも豊富に含まれており、免疫力のアップに一役買ってくれています。また免疫は体温に大きく左右され、一説では体温が1度下がると30%も免疫が落ちると言われています。しょうがなど体を温めてくれる食材をこれからの時期ぜひ活用されてみてはいかがでしょうか。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。

山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子