



皆様、明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。クリスマス、年末、正月とイベントが続き、ごちそうを食べる機会も多かったかと思ひます。羽目を外した後はしっかりと基本に立ち戻り、バランスのとれた食事でお腹を労りつつ、体の調子を整えましょう。

今回はお正月で余ったお餅を使った野菜たっぷりの汁物のご紹介です。

今月のレシピ

*せんべい汁ならぬ おかき汁

<材料> 二人分

鶏肉	50g	だし汁	2カップ
にんじん	20g	しょうゆ	大さじ1
大根	40g	酒	大さじ1/2
キャベツ	40g	みりん	大さじ1/2
長ネギ	1/2本		
まいたけ	30g		
ゴボウ	20g		
糸こんにゃく	30g		
餅	2個		

お餅1個はお茶碗
1/2杯のご飯と
同じカロリーです。
(約120kcal)



<作り方>

- ①鶏肉は一口大、長ねぎは斜め切、まいたけは手でほぐす。にんじん、大根は短冊切にし、キャベツ、糸こんにゃくはざく切、ゴボウはささがきにして水にさらす。
- ②鍋に①をすべて入れ、だし汁、調味料も入れて火にかける。
- ③餅を2~3mmにスライスし、クッキングシートに重ならないよう並べ、600Wで1~2分加熱する。*1分半を過ぎると焦げやすくなるためお気を付けください。
- ④汁の具材にすべて火が通ったら器に盛り、粗熱の取れた③を乗せる。

<ポイント>

今回使用している食材はまいたけ、こんにゃくを除き、全て体を温めてくれる野菜になります。年末年始で疲れがたまった体は風邪を引きやすく、ウイルスにも弱くなりがちです。体を温めて免疫力を維持しましょう。

今回の汁物はおかきが入っていますので、血糖値の気になる方は必ず主食で調整してください。

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