



朝夕冷えはじめ、日中も随分過ごしやすい気候となって参りました。季節の変わり目は体調を崩しがちですので皆様しっかりご自愛下さい。秋は空気が乾燥するため肺が弱りがちと言われています。それに伴い呼吸器系の異常や潤い不足により便秘を起こすことがあります。今月のレシピは体の潤いを保ち、体の調子を整える食事のご紹介です。

今月のレシピ

*鶏肉の野菜たっぷり豆乳スープ

仲間ではないものは以下の内どれでしょう？

- a.白菜
- b.カブ
- c.レンコン

答えは次月号で。

<材料> 二人分

鶏手羽	4本	レンコン	小1/2節
酒	20ml	ねぎ	1本
しょうが	1かけ	顆粒中華だし	5g
白菜	2枚	豆乳	160ml
カブ	小2個	塩	ひとつまみ



<作り方>

- ①鶏肉、酒、干切りにしたしょうがを鍋に入れ、水300mlを加えて火にかける。
- ②白菜とねぎはざく切り、カブとレンコンはさいの目に切る。
- ③①の鍋に白菜の根元、ねぎ、カブ、レンコンを加え、顆粒だしを加えて煮込む。
- ④鶏肉が柔らかくなったら白菜の葉を鍋に入れ、柔らかくなったら豆乳、塩を加え味を調える。
お好みで食べるときに黒こしょうをかける。

<ポイント>

しょうがやカブ、白菜、ねぎに含まれる様々な辛み成分は乾燥に伴う体の不調を発散し、風邪予防に効果的と言われています。
また、レンコンは乾燥から引き起こされる咳を抑え、鶏手羽は肌の乾燥を防いでくれると言われています。豆乳は体の中の水分量を調整する働きがあり、バランスを整え、調子も整えてくれます。

♪先月号のクイズの答え：a.20g

スパゲッティ1単位(80kcal)あたりの量は20gです。市販されているスパゲッティは100gを1束にまとめられていることが多いため、そのまま摂取すると5単位(400kcal)とかなり多めです。量を加減するなど工夫しましょう。

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。