噛んで味わう 楽しい献立

こくほ食堂

～オーラルフレイル予防～
第４回

冬の旬食材

長ねぎ

全体にみずみずしく、白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているものを選びましょう。また、白い部分は巻きがしっかりと固いものが新鮮です。

ふわ ふわ

長ねぎのやわらかくて甘い、
旬のおいしさをたっぷり味わえる一品です。

厚あげと長ねぎの卵とじ

point 厚あげのかわりに肉類や魚介類を入れるとコクのある味になります。白ねぎを輪切りにし、麩を入れると、小さなお子さまや高齢者の方向きになります。

材 料 (4人分)

厚あげ……………… 300g
長ねぎ……………… 2本
卵…………………… 4個

A
- だし汁…………1カップ
- しょうゆ………大さじ2＋1/2
- みりん…………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1

作り方

❶厚あげは熱湯をかけて油ぬきし、1cm幅に切る。長ねぎは長さ5cmの斜め切りにする。
❷鍋にAと厚あげを入れ、煮立ったら長ねぎを加える。長ねぎがやわらかくなったら溶き卵を回しかけ、半熟状態になったら火を止めて器に盛り付ける。

エネルギー 241kcal　塩 分 1.8g　調理時間 20分
※エネルギー、塩分は1人分の値です

とろ とろ

長ねぎの甘みと牛すじの旨みが溶け込んだ、身体が温まるスープです。

長ねぎと牛すじのスープ

材 料 (2人分)

長ねぎ…………1本
牛すじボイル…100g
土生姜(うす切)…1片分
サラダ油………小さじ1
塩………………小さじ1/2
粗挽き黒胡椒…少々

A
- ガラスープ……小さじ1
- 酒………………大さじ1
- 水………………500ml

作り方

❶長ねぎは幅1cmの輪切りにし、牛すじは小さめのひと口大に切る。
❷中火にかけた鍋に油を熱し、牛すじを入れて炒める。生姜を加えてざっと炒め、Aを加えてひと煮立ちさせる。長ねぎを加えて蓋をし、弱火で30分くらい煮る。
❸塩を加えて調味し、器に盛って胡椒を振る。

エネルギー 120kcal　塩 分 1.9g　調理時間 45分
※エネルギー、塩分は1人分の値です

point ねぎに含まれている硫化アリルは血行を良くし、発汗を促す働きがあるので風邪の初期症状の改善に有効とされています。

料理レシピ提供：「ぱくぱく献立くん」 https://www.kondatekun.com/