

すぐ実践できる！

お手軽健康レシピ

vol.4

短い時間で簡単に作ることができる健康レシピをご紹介します！

今回の旬な食材

かき



ミルクのように様々な栄養素がバランスよく含まれていると言われるかき。特に亜鉛は食品のなかでもトップクラスの含有量です。

だいこん



根の部分はほとんどが水分ですが、消化酵素が豊富に含まれており、胃もたれや胸やけなどの症状を予防・改善する効果が期待できます。

具だくさんのチャウダーは栄養バランスも抜群です。



エネルギー
216kcal

塩分
1.6g

POINT

かきはうまみが濃く、カルシウムや鉄を多く含み、身も柔らかいので、幼児から高齢者の方までおすすめです。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

Recipe 1

かきのチャウダー

調理時間
15分

材料 (2人分)

かき	…100g	サラダ油	…小さじ2
じゃがいも	…1個	牛乳	…100ml
洋人参	…1/4本	ミックスチーズ	…20g
エリンギ	…50g	粗挽き黒胡椒・塩	…各少々
インゲン	…20g	プレーンクラッカー	…2枚

作り方

- かきは塩水でふり洗いする。じゃがいもと人参は1cm角に切る。エリンギは1.5cm角、インゲンは長さ2cmに切る。
- 鍋に油を熱し、じゃがいもと人参、エリンギを炒めて水300mlを加える。5分ほど煮、インゲン、かき、牛乳を加えて更に3~4分煮る。
- チーズを散らして塩と胡椒で調味し、器に盛って砕いたクラッカーを散らす。

Recipe 2

大根の和風サラダ

調理時間
15分

材料 (2人分)

大根	…120g	A	酢	…小さじ2
人参	…30g		醤油	…小さじ1+1/2
ブロッコリースプラウト	…15g		みりん	…小さじ1
コーン缶	…30g		ごま油	…小さじ1
かつお削り節	…2g			

作り方

- 大根、人参は長さ4~5cmの細切り、スプラウトは根を切り落とす。コーン缶は水気をきる。
- ①を混ぜ合わせて器に盛る。Aをかけて削り節をのせる。

大根と人参がシャキシャキとおいしい！

ごま油香るさっぱりドレッシングでどうぞ。



エネルギー
65kcal

塩分
0.8g

POINT

大根に多く含まれるビタミンCは風邪予防やコラーゲン生成に関係するなどの効果が期待できます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です