

今回のおすすりめレシピ

★今月には中華料理をご紹介します！！



❀ 中華風混ぜご飯 ❀

●材料● (1人分)

米…1/2合

豚ロース…25g

A うすくちしょうゆ…2g

酒…2g

しょうが汁…0.8g

千ゲン菜…30g

ねぎ…5g

サラダ油…適量

B 鶏がらスープの素…0.1g

こいくちしょうゆ…6g

酒…6g

塩…0.4g

砂糖…0.25g

こしょう…少々

豆板醤…少量

●作り方●

- ① 米は少なめの水加減で炊く。
- ② 豚肉は一口大に切り A の調味料でからめる。千ゲン菜は 2~3 cm幅に切り、葉と茎に分けておく。ねぎは小口切りにし、盛り付けで使用する為少量取っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を強めで炒め、ネギ→千ゲン菜の茎→千ゲン菜の葉の順に炒める。B の調味料で味を付け、水気をとばす。
- ④ 炊きあがったご飯に③を混ぜ、器に盛る。トッピングとして残しておいたネギと豆板醤を和えてのせる。

❀チンゲン菜の中華スープ❀

●材料● (1人分)

チンゲン菜…50g

A 鶏がらスープの素…1.3g

水…150ml

酢…7.5g

ごま(白)…適量

B うすくちしょうゆ…3g

酒…4g

塩…少々

こしょう…少々

●作り方●

- ① チンゲン菜は半分に切り、茎はさらに縦4つに切る。
- ② 鍋にAを煮立たせ①をさっと煮る。
- ③ Bで味を整え、最後に酢を加えて器に盛り、ごまをふる。

チンゲン菜とは・・・

チンゲン菜の原産地は中国です。日本でも身近な野菜となっています。旬は春と秋とされていますが、40日～50日で育ち、気温の変化に強いので一年中市場に出回っています。チンゲン菜には多くのβ-カロテンという栄養素が含まれており、かぜ予防や美肌効果、髪や皮膚の健康維持に役立っていると言われています。油と一緒にとると体に吸収されやすくなるため、油炒めにするのがおすすめです。また、他の葉物野菜と比べてアクが少ない為、生でも食べられます。サラダや浅漬けにしてもよいかもしれません。

❀厚揚げのジャンボしゅうまい❀

●材料● (1人分)

厚揚げ…1/2枚

塩…少々

ネギ…5g

鶏ひき肉…35g

塩…少量

ほたて水煮缶…15g

A 片栗粉…1.5g

塩…0.8g

こしょう…少々

グリーンピース…適量

●作り方●

- ① 厚揚げは半分に切り、切り口に切り込みをいれ袋状にし、塩をふる。
- ② ネギはみじん切りにしてボウルに入れ、ひき肉、ほたて水煮、Aを加え、空気を含ませながら混ぜる。
- ③ ①に②を詰め、鉄板に並べてグリーンピースをのせ、10分程度蒸す。
- ④ 器に盛り、お好みで酢醤油やごま油、しょうがのしぼり汁を加え添える。

ほたてとは・・・

ほたてには、タウリンという栄養素が豊富に含まれています。他の海産物と比べてトップクラスの含有量です。タウリンは脳の活性化やコレステロールの抑制、肝機能の向上などの効果があるとされています。他にもほたてには、ストレスやアルコールなどで弱った肝臓を元気にする効果や、血液をサラサラにする効果もあると言われています。さらに、鉄分も多く、ほうれん草より含まれている量が多いと言われています。

ほたては刺身に限らず、焼いても、煮ても美味しさはあまり変わりません。豚肉や鶏肉と比べて低カロリーです。美味しくヘルシーな食べ物です。

❀ラーパーツァイ❀

●材料● (1人分)

白菜…80g

人参…10g

塩…1g

A 酢…15g

砂糖…9g

うすくちしょうゆ…2g

赤唐辛子…少々

B サラダ油…2g

ごま油…2g

●作り方●

- ① 白菜は6~7cmの長さで1cm幅の棒状に切る。人参は千切りにする。どちらにも塩を振って絞り、盛り付ける。
- ② 鍋にAを入れて弱火にかける。①に回しかける。
- ③ 鍋をきれいにしてBを入れて中火で炒める。香りが出たらさらに①に回しかける。

白菜とは・・・

白菜は大根、豆腐に並んで冬の健康状態維持に欠かせない食材です。胃などの消化器系を安定させてくれる効果があるとされています。白菜の95%は水分なのでとてもヘルシーな食材です。しかし食物繊維が豊富に含まれているので、鍋などにいれると効率よく食物繊維を摂る事ができます。

食物繊維以外にも栄養素が含まれていますが、水に溶ける物も含まれている為、漬け物やサラダにして食べるのも良いと思われます。