

おいしく食べて生活習慣病予防

～冬のあったかおうちごはん～



主食

ご飯

材料	1人分	2人分
精白米	75g	1合

主菜

大根と手羽元の甘酒煮

材料	1人分	2人分
大根	80g	160g
鶏手羽元	2本	4本
サラダ油	少々	少々
甘酒	50cc	100cc
こいくちしょうゆ	大さじ1/2	大さじ1

【作り方】

- ① 大根は2-3cm幅の輪切りし、厚めに皮をむき、半月切りにする。耐熱皿に入れて、大さじ1の水（あれば米のとぎ汁）を回しかけ、600wのレンジで3分程加熱する。（串がすっと通るくらい）
- ② フライパンに薄く油をひいて、鶏手羽元の表面を転がしながら軽く焼く。
- ③ 鶏の表面の色が全体的に変わったら、いったん火を止めて甘酒としょうゆを加え、その中に水気を切った①の大根を加える。
- ④ 再び火をつけて落とし蓋をし、20分程度弱火で煮る。（途中、1～2度ひっくり返し、具材にまんべんなく味が入るよう煮る。）

Point

煮汁を温める前に下茹でした熱い大根を入れて再び火をつけます

冷たい煮汁との温度差で大根に早く味が染み込むよ！

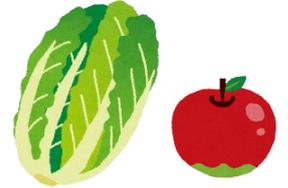


副菜 白菜とりんごのコールスロー

材料	1人分	2人分
白菜	40g	80g
きゅうり	20g	40g
りんご	20g	1/8個
ロースハム	1/2枚	1枚
マヨネーズ	小さじ1	小さじ2
ヨーグルト	小さじ1	小さじ2
酢	小さじ1/2	小さじ1

【作り方】

- ① 白菜、きゅうりは5cm程度の長さで細切りし、熱湯でさっとゆでる。流水で冷やし、水気をしっかり切っておく。
- ② りんご、ロースハムも①と同じように細切りする。りんごは塩水（分量外）にくぐらせておく。
- ③ ①、②をマヨネーズ、ヨーグルト、酢で和える。
- ④ 冷蔵庫でよく冷やす。



汁物 かきたまそうめん汁

材料	1人分	2人分
そうめん（乾）	6g	1/4束
ほうれん草	15g	30g
しめじ	10g	20g
だし汁	150cc	300cc
A 塩	0.5g	ひとつまみ
うすくちしょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
B かたくり粉	小さじ1/2	小さじ1
水	大さじ1/2	大さじ1
卵	1/2個	小1個

【作り方】

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② そうめんは硬めに茹でる。
- ③ ほうれん草はゆでて（ラップに包んでレンジで加熱してもよい）、2～3cmの長さに切る。
- ④ しめじは石づきを除いて、ほぐす。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらしめじを加え、Aで調味する。
- ⑥ いったん火を止め、Bの水溶きかたくり粉を流したら、ふたたび火をつけ、卵を流し入れる。
- ⑦ 器にそうめんとほうれんそうをあらかじめ分けておき、食べる直前に⑥の汁を盛る。

果物

みかん



材料	1人分	2人分
みかん	1個	2個



栄養価（1人分）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維	
ご飯	234	3.8	0.5	55.7	2.3	0
大根と手羽元の甘酒煮	206	16.5	11.4	13.1	1.3	1.6
白菜とりんごのコールスロー	60	1.8	4.0	5.5	1.1	0.2
かきたまそうめん汁	59	3.7	1.7	8.0	0.9	1.2
みかん	39	0.4	0.1	9.5	0.6	0
合計	598	26.2	17.7	91.8	6.2	3.0