

レシピ紹介

じゃがいもとニラのハチミツ炒め

〈材料〉2人分（1人分 kcal）

- ・豚ひき肉 70g
- ・じゃがいも 2個
- ・ニラ 1/2束
- A
 - ・ハチミツ 小さじ1
 - ・みそ 大さじ1
 - ・酒 大さじ1
 - ・塩 少々
- ・サラダ油 適量

【作り方】

- ①じゃがいもはせん切りにし、水にさらしザルに上げて水気をよくきる。ニラはざく切りにし、Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに熱してじゃがいもを半透明になるまで炒める。半透明になったらひき肉を加えてパラパラになるまで炒める。
- ③にらを加えて軽く炒めたら、Aを入れる。全体になじんだら火を止め、器に盛って完成◇

ハチミツのおはなし



ハチミツには、お肉を柔らかくする働きや、魚特有のにおいを抑える作用があります。甘味だけでなくコクが加わり照りも出て、砂糖とみりん両方の役割を果たします。カロリーは白砂糖と比べると約3分の2です。腸内環境が整えられ、便秘の解消、予防する作用や、高血圧、動脈硬化予防に効果のあるカリウムやコリンも含まれます。

※注意※

1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べると、乳児ポツリ又ス症にかかることがあります。ポツリ又ス菌は熱に強く、通常の調理や加熱では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・菓子を与えないようご注意ください。



レシピ紹介

もずくのヒラヤーチー（沖縄風お好み焼き）

〈材料〉 2人分（1人分232kcal）

- ・もずく 100g
（塩蔵の場合は塩抜きする）
- ・ニラ 1/2束
- ・もやし 1/4袋
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・小麦粉 1カップ
- ・卵 1個
- ・水 1カップ
- ・だしの素 少々
- ・油 適量

A

- ・ポン酢 適量
- ・七味唐辛子 お好みで少々

【作り方】

- ①もずくは軽く水洗いして水をきる。もずくとニラは3cm位に切る。
- ②小麦粉に卵を入れてかき混ぜて、水・だしの素を加えて更にかき混ぜる。
- ③①ともやし・ツナ缶を②に加え混ぜ合わせる。
- ④Aを混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに油を適量熱し、おたま1杯分をすくって入れ、円を描くようにして平たく伸ばして両面を約3分ずつ焼く。
- ⑥⑤を食べやすい大きさに切り皿に盛る。
- ④を別容器に入れたら完成！

もずくのおはなし



海藻の一種もずくには体に嬉しい栄養がいっぱい含まれています。フコイタンはもずくの又メリ成分です。海藻の中では、もずくに特に多く含まれています。フコイタンにはコレステロールや血糖の上昇を防いだり、体の免疫に関与しているNK細胞を活性化したりする働きがあります。フコキサンチンは抗酸化力が強く、血管を健康に保つのに役立ちます。水溶性食物繊維も多く含まれており、便秘の改善にも働きます。普段はもずく酢として食べることが多いですが、今回は生のもずくを使用したレシピです。塩付きや味付きのもずくでも栄養価に大きな違いはないようです。



レシピ紹介

れんこんのほさみ焼き

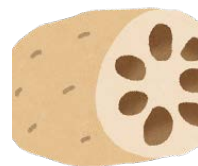
〈材料〉 2人分（1人分260kcal）

- ・れんこん 大2/3節（250g）
- A
 - ・鶏ひき肉 150g
 - ・長ねぎ（みじん切り）大さじ3
 - ・酒 大さじ1
 - ・みそ 大さじ1
- ・片栗粉 少々
- ・サラダ油 大さじ1/2

【作り方】

- ①ボウルにAの材料を入れ、手で練り混ぜて6等分にする。
- ②れんこんは皮をむいて5mm厚さの輪切りにする。水でサッと洗い、水気を拭く。まな板に並べ、上面に片栗粉をふる。①を1つずつのせて平らにし、残りのれんこんをかぶせて挟む。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を並べ入れる。2～3分間焼いたら返し、ふたをして弱火で2～3分焼く。
- ④器に盛って完成◇

れんこんのおはなし



れんこんは蓮（はす）の地下茎が肥大した部分を指します。見た目は根のようなので蓮の根＝蓮根と言われるようになりました。輪切りにした時に丸い空洞が並んでいて、向こうが良く見える事から「先の見通しが良い」という縁起を担いでおせち料理に欠かせない物となっています。

ビタミンCが非常に豊富で疲労回復、貧血予防、動脈硬化予防に効果的です。粘りの成分のムチンは胃壁を保護します。カリウムも多く動脈硬化、心筋梗塞、高血圧の予防に効果があります。れんこんの切り口が茶色になるのはポリフェノール類が関係しています。このポリフェノールには消炎止血作用があり胃潰瘍や十二指腸潰瘍になった時、下血や喀血をやわらげる効果があるようです。切り口が茶色に変化しても食べるのには支障ありませんが、白く仕上げたい時は酢水にさらしてください。



ひらが脳神経外科