管理栄養士直伝！
Healthy Recipe

食事から体も心もほっこり温まろう

体ぽかぽかごはん

料理制作／若子 みな美（管理栄養士）　撮影／さくらい しょうこ　スタイリング／宮沢 史絵

ぶりの竜田揚げ焼き ～しょうがソース添え～

1人分
326kcal
食塩相当量 0.8g

材料（2人分）

ぶり……2切（180g）
片栗粉……大さじ1
長ねぎ……30g
しょうが……1かけ
A［醤油……大さじ1/2／みりん……大さじ1/2／砂糖……大さじ1/2］
サラダ油……大さじ1
大葉（飾り用）……2枚

作り方　約15分

❶ ぶりはキッチンペーパーで表面の水気を拭きとり、片栗粉をまぶす。
❷ 長ねぎとしょうがはみじん切りにし、Aとともに耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
❸ フライパンにサラダ油を熱し、❶を入れて両面をしっかりと焼く。
❹ 器に大葉をしいて❸を盛り、❷をかける。

1人分
64kcal
食塩相当量 1.0g

冬野菜のサムゲタン風スープ

材料（2人分）

白菜……60g
大根……60g
長ねぎ……30g
しょうが……1/2かけ
サラダチキン（市販）…40g
水……450mL
押麦……12g
酒……小さじ1
鶏ガラスープの素…小さじ1
糸唐辛子……適量

作り方　約25分

❶ 白菜は縦半分に切り、繊維に垂直に1cm幅に切る。大根はいちょう切り、長ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切りにする。サラダチキンはひと口大のそぎ切りにする。
❷ 鍋に水と押麦を入れて10分ほど煮る。
❸ ❷に大根、長ねぎ、しょうがを加えてさらに5分煮る。
❹ ❸にサラダチキン、白菜、酒、鶏ガラスープの素を加えて3分ほど煮る。器に盛り、糸唐辛子を飾る。

1人分
112kcal
食塩相当量 0g

ホットアップルジュース

材料（2人分）

りんご（皮つき）…1/4個
レモン……1/4個
りんごジュース…300mL
クローブ……10粒
はちみつ……小さじ2
シナモンスティック…2本

作り方　約8分

❶ りんごとレモンは薄切りにする。
❷ 鍋に❶とりんごジュース、クローブ、はちみつを入れて3～4分ほど煮る。
❸ カップに注ぎ入れてシナモンスティックを入れる。

共済組合ホームページの本紙バックナンバーのページから、料理記事だけを集めたページもご覧いただけます。