

季節の変わり目には体調を整え、体を温める食事を摂りましょう。生姜や根菜類は食物繊維も豊富で体の中からすっきりできます。

《鶏むね肉と生姜、たっぷり白ねぎのにゅう麺》

(材料 2人分)

そうめん ……………2束
鶏むね肉 ……………60g
白ねぎ ……………1本
片栗粉 ……………小さじ2
柚子の皮 ……………少量
生姜(すりおろしたもの) ……………少量
A 水 ……………600ml
だし(素) ……………小さじ1
料理酒 ……………大さじ1
みりん ……………大さじ1
塩 ……………小さじ1/3
薄口しょうゆ ……………大さじ1

- ① 素麺はお好みの固さに茹で、冷水におとし、ザルにあげておく。
- ② 鍋に湯を沸かしておく。
鶏むね肉は削ぐように薄く切り、片栗粉を全体に振り、沸騰した湯に入れる。火が通ったらザルにあげておく。白ねぎは薄く斜めに切る(スライサーなどで薄くスライスしても良い)柚子の皮の下処理をする。(レシピ下を参照)
- ③ 鍋にAを入れ、沸騰させる。塩と薄口しょうゆで味を整えたら、①の素麺と②の鶏むね肉、白ねぎを入れ沸騰するまで火にかける。あくは玉じゃくしですくいとる。
- ④ 器に盛り、最後に柚子と生姜を乗せたら完成

※柚子の皮が無ければ、レモンの皮や木の芽などでも代用できます。他にも柚子胡椒や一味唐辛子を入れても美味しいです。
※柚子の皮の下処理…柚子の皮を使用する量だけ剥く。黄色の皮の下に白い皮がついてきたら包丁で削ぐ(白い部分は苦みが強いののでできるだけ削ぐ)細くせん切りしたら水にさらしてあく抜きする。しっかりと水気をとったら出来上がり。

各栄養素 1人分当たり

[エネルギー 272kcal タンパク 13.7g 脂質 1.2g カルシウム 32mg 塩分 3.3g]

《根菜のコチュジャンきんぴら》

(材料 2人分)

ごぼう ……………60g
れんこん ……………40g
コチュジャン ……………3g
濃口しょうゆ ……………小さじ2
砂糖 ……………小さじ2
みりん、料理酒 ……………小さじ2
ごま油 ……………大さじ1/2
白いりごま ……………適量

- ① ごぼうはさがき、れんこんは2mm幅のちょう切りにし、水にさらしてあく抜きする。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、水気をきったごぼうとれんこんを加え、ごま油を全体になじませる。れんこんが半透明になるまで中火で炒める。
- ③ ②のフライパンに濃口しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒を入れ、煮詰める。煮詰まって、全体に味がまわったらコチュジャンと白いりごまを入れ混ぜて火を止める。

※コチュジャンは火を通すと焦げやすいので、先に食材に火を通してから最後に加えましょう。

各栄養素 1人分当たり

[エネルギー 139kcal タンパク 1.8g 脂質 3.9g カルシウム 39mg 塩分 1.2g]