



冬野菜は春や夏に比べると地味な色彩ですが、一度にたくさん食べることができる鍋料理や汁ものなど、野菜を煮込んでその味覚を楽しむ調理法は、冬だからこそ味わえる楽しみ方です。冬に起こりがちな健康障害を未然に防ぐためにも冬野菜を積極的に摂取しましょう。

～ 長ねぎ ～

葱の白い部分には、特有の香りと辛み成分があるアリシンが多く含まれており、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、疲労回復や抗酸化作用が期待できます。この他葱の白い部分、緑の部分ともにビタミンC、カルシウムも豊富に含み、血管を健康に保つ効果や骨の健康に役立ちます。

ねぎのグラタン

< 作り方 >

＜ 材 料 4人分＞	
ねぎ	3本～4本
しめじ	小1袋
かにかまぼこ	40g
サラダ油	小さじ1
A	{
マヨネーズ	大さじ1. 1/3
白みそ	大さじ0. 5弱
牛乳	小さじ1 1/2
とろけるチーズ	2枚

- ① ねぎは3cm程度のブツ切り、しめじは石づきを除いて細かくほぐす。かにかまぼこは粗くほぐしておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて加熱し、ねぎを軽く焼き、薄く焦げ目がついたらしめじを加え、しめじがしんなりしたらかにかまぼこを入れて軽く炒め合わせる。
- ③ Aの調味料をまぜ合わせて②にからめて味付けし、耐熱容器に入れて、細切りのとろけるチーズをのせて焼き色がつくまで焼く。

温か葱みそスープ

< 作り方 >

＜ 材 料 4人分＞	
ねぎ	200g(2本)
生鮭	60g(1切れ)
大根	120g
生姜	1カケ
合わせみそ	大さじ1. 8
だし汁	3カップ

- ① ねぎは5mmの小口切り、大根は5mmのいちょうに切る。生鮭は骨を除いて2cm幅に切り熱湯でさっと茹でておく。
- ② 大根とだし汁を鍋に入れて加熱し、大根がやわらかくなったら、鮭とねぎを加えて3～5分煮る。
- ③ 生姜のすりおろしとみそを溶き入れ、再び煮立ったら火を止める。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
ねぎグラタン	100kcal	4.5g	5.8g	101mg	2.5g	0.8g
温か葱みそスープ	76kcal	8.3g	2.0g	37mg	2.0g	1.0g