



免疫力アップ

【たじみ健康ハッピープラン】

毎食、野菜を食べよう

野菜を1日350gとろう！
毎食野菜を食べよう！

冬野菜料理レシピ 1月



寒い時期の冬野菜は、糖度や栄養価が増します。特に葉物は色の濃いものが多いのでβ-カロテンやビタミンCが多くなり、健康な皮膚や粘膜の保護、風邪予防の効果もあり、免疫力アップが期待できます。またビタミンEも多く、血行をよくする働きもあります。

～ ほうれん草 ～

ほうれん草の旬は11月～3月頃の寒い時期に、霜にあたって甘みが増します。貧血予防の鉄や造血作用の葉酸、風邪予防効果が期待できるビタミンC、骨の形成に有効なカルシウム、高血圧予防に効果の期待できるカリウムなどいろいろな栄養素が含まれています。抗酸化作用のβ-カロテンも豊富で、免疫力アップ、がん予防、老化予防に効果が期待できます。

ほうれん草入りオムレツ



＜ 材料 2人分 ＞

ほうれん草	1/2袋
たまねぎ	1/4個
ミニトマト	2個
油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
卵	1個
とろけるチーズ	20g

＜ 作り方 ＞

- ① ほうれん草は洗い、塩を入れた熱湯に根元から入れて固めにゆで、冷水にとって冷ます。3cm長さに切り、水気をよくしぼる。たまねぎは薄切り、ミニトマトはヘタをとり4つに切る。
- ② フライパンに油を入れ、たまねぎを入れて炒める。たまねぎがしんなりしたらほうれん草、トマト、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせる。溶き卵を回して入れて中火で焼き、裏返してとろけるチーズをのせて焼く。

1人分約70gの野菜がとれます

ほうれん草としめじの塩麴炒め



＜ 材料 2人分 ＞

ほうれん草	1/2袋
にんじん	1/3本
しめじ	1/2袋
ごま油	小さじ1
塩麴	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
かつお削り節	小1/2パック

＜ 作り方 ＞

- ① ほうれん草は洗い、塩を入れた熱湯に根元から入れてゆで、冷水にとって冷ます。3～4cm長さに切り、水気をよくしぼる。にんじんはせん切りにし、よくしぼる。しめじは石づきを切り、ほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、にんじん、しめじを入れて炒め、火が通ったらほうれん草、塩麴、しょうゆを入れて炒める。盛り付けて、かつお削り節をかける。

1人分約55gの野菜と25gのきのこがとれます

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	食塩相当量
ほうれん草オムレツ	127kcal	7.6g	8.6g	160mg	1.6g	0.5g
ほうれん草塩麴炒め	45kcal	2.2g	2.4g	24mg	2.5g	0.5g