

旬の



今回の食材



ねぎは冬が旬の野菜です。緑と白のコントラストがはっきりして表面にハリがある、巻きがしっかりしていてふかふかしていないものが、美味しいねぎの選び方です。

ねぎ

冬は「寒さ」と「乾燥」が邪気となって体に負担をかけます。冬の「寒さ」は、体から熱を奪い気・血・津液の巡りを悪くします。カゼや全身の冷え、腹痛は気・血・津液の巡りが悪くなったために起こる症状です。冬の「寒さ」を防ぐには、「温性・熱性の食材」が効果的です。ただし、温性・熱性の食材を取りすぎると「乾燥」を悪化させることとなります。「乾燥」には、体に潤いを与える「津液を補う食材」を取り入れましょう。

※薬膳に関する基礎知識は当院ホームページにて紹介しています。併せて是非ご覧ください。

レシピをお届けするのは・・・



栄養室 室長
上條 広高 (かみじょうひろたか)
◆認定資格
管理栄養士
NST専門療法士
病態栄養認定管理栄養士

メッセージ

当院の特色である「地産地消」で日々患者さんの健康を気遣う献立を提供しております。
“患者さんに食べる喜びを”をモットーに日々取り組んで参ります。

健康レシピ

【冬の寒さと乾燥を防ぐ薬膳レシピ】

ねぎと鶏肉の甘酒煮

《材料》2～3人分

- ねぎ・・・・・・・・・・2本
- 鶏もも肉・・・・・・・・1枚(250g)
- にんじん・・・・・・・・1/2本
- しょうが・・・・・・・・1かけ

- A
- だし汁・・・・・・・・カップ3/4
 - 甘酒(ストレートタイプ)・・・大さじ4
 - 酒・・・・・・・・大さじ1
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
 - サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2



【食材の効能】

- ・ねぎ 温性 体を温めて体内の巡りを活発にするので、冷えが引き起こした症状改善に効果的。
- ・しょうが 温性 血行不良など冷えが引き起こす症状改善に効果的。
- ・鶏肉 温性 気と血を補い、スタミナ不足、疲労の症状改善に効果的。
- ・甘酒 温性 気と津液を補い、乾燥を防ぎ、体に潤いを与えます。

《作り方》

1. 鶏肉は紙タオルで水けを拭いて一口大に切る。
2. ねぎは3cm長さに切る。人参は皮をむき、縦半分にして1cm幅に切る。しょうがは皮をむいて千切りにする。
3. 表面加工のしてあるフライパンに、ねぎとサラダ油大さじ1/2を入れて軽く混ぜ、中火にかける。焼き目がついたら上下を返して片側に寄せ、あいたところに鶏肉をいれて、両面に焼き目をつける。
4. しょうが、にんじんを加え軽く炒め、Aを加えて火を強める。煮立ったら中火に戻し約10分間煮て、にんじんがやわらかくなったら、鍋を揺すって煮汁をとばしながらからめる。



POINT

- 焼き目のつきにくいねぎを、鶏肉より先に入れ、焼き目をつけると香ばしく仕上がります。
- 甘酒を加えて煮ると、短時間でうまみが出て肉も柔らかくなります。

《 210Kcal 蛋白質19.0g 脂質7.9g コレステロール60mg 食物繊維3.0g 塩分0.8g 》