

健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報 187

テーマ
みんなで
目指そう
健康長寿

21
推進
中



料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

今月の一品 切干大根ぎょうざスープ

切干大根は刈谷市北部の特産物です。冬場の大根はカルシウムやカリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。また、歯応えのある切干大根は、よくかむことで唾液の分泌が良くなります。虫歯予防になるほか、認知症予防や集中力・記憶力の向上にも効果があると言われています。今日の献立に刈谷市の特産物を取り入れてみませんか？



材料2人分

切干大根	10g
ニラ	40g
小松菜	50g
豚ひき肉	80g
しょうゆ	12g (小さじ2)
ごま油	6g
A 砂糖	3g (小さじ1)
片栗粉	6g (小さじ2)
ぎょうざの皮	12枚
水	300ml
顆粒コンソメ	2g
コショウ	少々

作り方

- ① 切干大根はさっと洗う。切干大根とニラは5mm、小松菜は3cmの長さに切る。
- ② ボウルに豚ひき肉とAを入れ、手でよくこね、①の切干大根とニラを入れ、さらにこねる。
- ③ 1人あたり6等分した②をぎょうざの皮にのせ包む。
- ④ 鍋に水と顆粒コンソメを入れ、沸騰したら③を入れる。浮き上がるまでゆでて取り出し、器に盛る。
- ⑤ ④の鍋に①の小松菜を入れ、柔らかくなったらコショウで味を調え、④の器に注ぐ。

1人分の栄養価

エネルギー
258kcal

たんぱく質
1.8g

脂質
10.6g

食塩相当量
0.9g

ポイント

小松菜のかわりに、家にある他の野菜でもおいしくできます。

※このレシピは刈谷市食と健康づくりの会会員が試作、検討したレシピです。