

さっぱり&やわらか

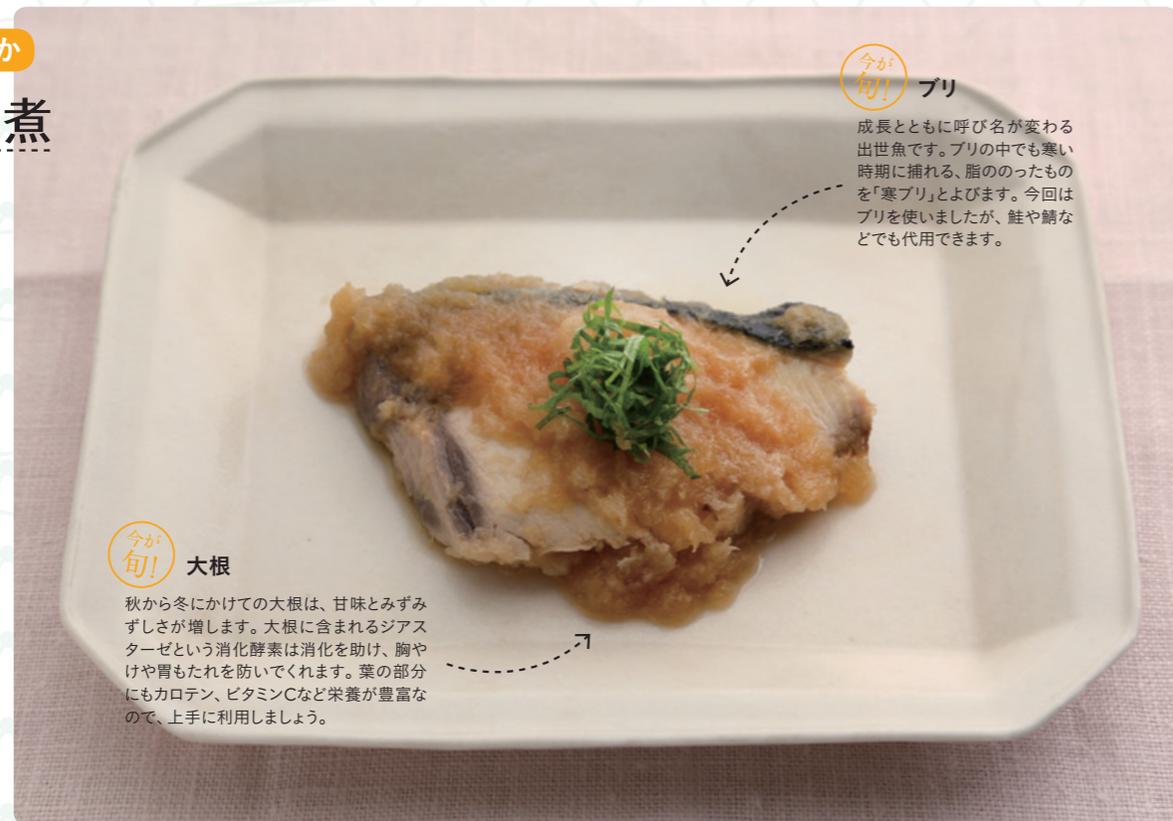
魚のおろし煮

材料(4人分)

ぶり(切り身) 4切れ
 大根 1/8本
 だし汁 140ml
 ④ 砂糖 大さじ1と1/3
 しょうゆ 大さじ1弱

作り方

1. ぶりの切り身に沸騰した湯をかけ、湯通しをする。大根はおろす。
2. 鍋に④を入れ、ひと煮立ちさせてから大根おろしを入れる。
3. ぶりを加え、だしをかけながら火が通るまでさっと煮る。



今が旬! プリ

成長とともに呼び名が変わる出世魚です。プリの中でも寒い時期に捕れる、脂ののったものを「寒プリ」とよびます。今回はプリを使いましたが、鮭や鯖などでも代用できます。

今が旬! 大根

秋から冬にかけての大根は、甘味とみずみずしさが増します。大根に含まれるジアスターゼという消化酵素は消化を助け、胸やけや胃もたれを防いでくれます。葉の部分にもカロテン、ビタミンCなど栄養が豊富なので、上手に利用しましょう。

今が旬! ごぼう

旬は11月から1月。食物繊維が特に豊富なので、腸の動きを整えてくれます。また、動脈硬化やがん、糖尿病の予防にも役立ちます。



今が旬! 人参

秋から冬にかけて旬をむかえ、その時期が栄養価も高く、甘味も増します。人参に多く含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を支えます。免疫力を上げ、抗酸化作用もあります。

根菜とるなら

沢煮椀

材料(4人分)

ごぼう 1/4本 塩 小さじ1/3強
 人参 1/2本 醤油 小さじ1/2強
 大根 1/8本 サラダ油 適量
 豚肉 120g みつば 1/2束
 だし汁 650ml

作り方

1. すべての野菜、豚肉を千切りに切りそろえる。
2. 鍋に油をひいて、ごぼう、人参、豚肉を炒める。
3. 豚肉に火が通ったら、大根とだし汁を加えて煮る。
4. 野菜がやわらかくなったら、塩、醤油を加え、味を調える。
5. 椀によそって、みつばを飾る。

私が考えました!

村上文佳さん(栄養士)

小学館アカデミーしんかわさき保育園勤務。「食を通して、お子さまの“笑顔”につながるよう、献立を考えたり、調理をするよう、心がけています。」



野菜ごろごろ

かぼちゃグラタン

材料(4人分)

かぼちゃ 1/8個 ローリエ 1枚 サラダ油 大さじ1
 ブロッコリー 1/4株 水 200ml パン粉 大さじ1
 たまねぎ 1/2個 バター 大さじ3 粉チーズ 大さじ1
 れんこん 3cm 小麦粉 大さじ2 食塩 適量
 鶏むね肉 1/4枚 牛乳 300ml

作り方

1. かぼちゃは一口大、たまねぎはスライスして、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。れんこんはいちょう切りにして下茹でする。
2. サラダ油で鶏むね肉とかぼちゃ、たまねぎ、れんこんを炒め、水とローリエを入れて軟らかくなるまで蒸し煮にする。
3. フライパンでバターを溶かし、小麦粉をふるい入れる。1分くらい炒めてから牛乳を入れ、なめらかになるまで混ぜながら加熱してホワイトソースを作る。
4. 2に3のソースを入れ、塩で調味する。
5. 耐熱容器に4を入れ、茹でたブロッコリー、パン粉、粉チーズをのせて200度のオーブンで10分くらい焼く。

今が旬! かぼちゃ

かぼちゃの黄色い色は体内でビタミンAに変わり、目や肌の健康を保つ働きがあります。免疫力を強くする働きもあるので、風邪をひきやすい季節におすすめの食材です。



今が旬! ブロッコリー

店頭では年中見かけますが、本来の旬は11月から3月頃です。ビタミンCやミネラルなど多くの栄養素を含み、むくみ解消、デトックスにも効果があると注目されています。

今が旬! れんこん

れんこんはビタミンCが豊富で、疲労回復、風邪の予防などに効果があります。また、ねばねば成分はムチンといい、胃腸の動きを助け保護してくれます。

日下部こころさん(栄養士)

小学館アカデミー小石川保育園勤務。「冬は根菜がおいしくなる季節です。栄養面で相乗効果が出るような食材の組み合わせにしたり、だしをうまく使ったりすると、おいしさがさらにUPします!」



私が考えました!

保育園★人気レシピ帳

旬の素材で栄養満点!
 体ぽかぽか冬の献立!

寒い時期こそ免疫力を高めて、家族みんなで健康に過ごしたいですね。保育園では、おいしくて栄養価も高い旬の食材をうまく取り入れながら、お子さまの健康をサポートしています。園の人気レシピの中から、特にこの時期におすすめのレシピをご紹介します。