

# 日赤健康薬膳 冬の献立

夕食 2017年12月～2018年2月

## ～ 日赤健康薬膳 ～

「薬膳」とは、体質や体調、季節に合わせて食材を選んで食べる。旬の食材の持つ特性を最大限に生かすことで、健康の維持増進をはかり、病気を予防します。

ドックの食事の目指すものは、「医食（薬食）同源」の考えです。薬は適量を使えば効果があり、少なすぎると効かない。更に多すぎると毒になることもあります。食べ物も同様に、カロリーや栄養、塩分も適量であるからこそ、からだに良いのです。食事の過不足で健康をつくる反面、病気を招く原因にもなります。

「健康薬膳」は、季節やからだに合った食品や調理法を選び、「健康づくり」を目的とした健康料理の考え方を取り入れ、御家庭の食事にも参考にしていただけるようご紹介しています。



### 【1人あたり】

熱量 715kcal  
食塩相当量 3.3g  
野菜・海藻・いも類 約175g



レシピ本第2弾  
絶賛発売中!!  
管理栄養士監修  
「元気ごはん」  
¥1200(税別)

カロリー (kcal) と塩分量は 【1人分】 です。

### 七分つきごはん

240kcal 塩分0g

七分つきごはん(1人分) 160g

### 冬のお吸い物 (雑煮風)

55kcal 塩分1.0g

#### 材料 (2人分)

切り餅 (薄切り)	30g	A	塩	4つまみ
大根	40g		うす口醤油	小さじ1
人参	20g		酒	小さじ1
青菜 (ほうれん草など)	30g		出し汁	280ml
			刻み柚子	適宜

#### 作り方

餅はフライパンでこんがり焼く (1人2個)。

大根は厚さ2mmの短冊切り、人参は5mm厚さの輪切りにし、花型に抜き、大根とともにゆでる。

ほうれん草はゆでて水気を絞り、3cm長さに切る。

鍋に出し汁とAを入れて煮立てる。

器に ～ を盛り、 を注ぎ、刻み柚子を添える。

献立表はご自由にお持ち帰りください



小さめのお餅をこんがり焼いて可愛いお雑煮風に。

## チキンソテー ~ハニーマスタードソース~

85kcal 塩分0.6g

### 材料(2人分)

鶏肉(もも皮なし) 50g × 2切れ	A	粒マスタード	小さじ1	
塩		1つまみ	はちみつ	小さじ1
こしょう		適宜	マヨネーズ	
リーフレタス		適宜	(ハーフ)	小さじ1・1/2
			うす口醤油	小さじ1/2

### 作り方

鶏肉は包丁で厚みを均一にし、塩、こしょうをする。  
をフライパンで焼いて、そぎ切りにする。

Aを混ぜてソースを作る。

器に を盛り、 をかけ、リーフレタスを添える。

鶏肉は油を使わずサッパリと焼き上げ、  
ほんのりと甘い洋風のソースをかけて仕上げました。

## 蓮根サラダ

50kcal 塩分0.4g

### 材料(2人分)

蓮根	80g	A	マヨネーズ	
赤パプリカ	10g		(ハーフ)	大さじ1
黄パプリカ	10g		塩	2つまみ
			青のり	適宜

### 作り方

蓮根は薄い輪切り(大きければ半月)にしゆでる。  
パプリカは3cm長さのせん切りにする。  
Aを混ぜ、 を加えて和え、器に盛る。

蓮根にはビタミンCやビタミンB1・B2も豊富に含まれます。  
シャキシャキの歯ごたえはサラダでもお勧めです。

## 大根の生春巻き風&人参ラペ

60kcal 塩分0.2g

### 材料(2人分)

大根	20g	A	オリーブ油	小さじ1・1/2
サーモン(刺身)	5g × 4枚		砂糖	小さじ2/3
きゅうり	20g		白ワインビネガー	小さじ1
			レモン果汁	小さじ1/2
			塩	2つまみ
人参	30g			
粗挽き黒こしょう	適宜			

### 作り方

【大根の生春巻き風】大根はスライサーで輪切りにし(1人2枚)、電子レンジで加熱する(600W1分程度)。サーモンは厚みがあれば薄く切る。きゅうりは拍子木切りにする。  
きゅうり、サーモン、大根の順に重ね、大根の端を下に巻き込む。Aのドレッシングの1/3をかける。

【人参ラペ】人参はせん切りにし、Aの2/3で和え、冷蔵庫で味をなじませる。

を盛り付け、黒こしょうを振る。

大根を薄くスライスすることで、生春巻き風に。  
人参はせん切りにし、酢に浸け込んだフランスの家庭料理です。

## 白身魚の揚げだし風

120kcal 塩分0.7g

### 材料(2人分)

白身魚	40g × 2切れ	大根	30g
塩	1つまみ	おろししょうが	適宜
片栗粉	小さじ1	三つ葉	10g
小麦粉	小さじ1	出し汁	70ml
油	小さじ1	うす口醤油	小さじ1・1/3
		みりん	小さじ2/3

### 作り方

白身魚に塩を振り、片栗粉と小麦粉を合わせて、魚につける。

フライパンに油を熱し、 を焼く。

大根をおろし、水気を切る。

鍋にAを入れひと煮立ちさせる。

を器に盛り、上に大根おろしとおろししょうがをのせ、三つ葉を散らす。最後に を注ぐ。

油で揚げずに焼くことで、手軽で優しい揚げだし風に。

## 里いもの湯葉巻き

35kcal 塩分0.2g

### 材料(2人分)

里いも	30g	湯葉(乾燥)	6g
出し汁	適宜	うす口醤油	小さじ1/3
ぎんなん(水煮)	2個	出し汁	小さじ1/2
		三つ葉(茎)	2本

### 作り方

里いもは皮をむき、出し汁で煮て潰す。

ぎんなんはさっとゆで、 で包む。

湯葉は熱湯(90 )で5分程度を目安に軟らかくなるまで戻し、水気を切る。 を包み、ゆでた三つ葉の茎で結び、Aをかける。

里いものぬめり成分には、免疫力を高める効果も、  
湯葉で包みちよびり贅沢に。

## 甘酒クリーミーヨーグルト

70kcal 塩分 0.2g

### 材料(2人分)

ヨーグルト	100g
甘酒	
(ノンアルコール)	60g
きな粉	適宜

### 作り方

ボウルにザルをセットし、ペーパータオルを敷きヨーグルトを2時間程度水切りする。

と甘酒をよく混ぜる。

器に を盛り、上からきな粉を茶漉しで振る。



発酵食品コラボのデザートです。  
整腸作用や美肌効果も期待できます。