パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介～

寒い日にぴったり！ あったかレシピ

白ネギたっぷりカンパチ豆腐

寒さがこたえるこの季節、体の温まるものが食べたくなりますよね。

今回は、少ない材料で手軽に作れて、体の芯からじんわりと温まるレシピを紹介します。

鹿児島住みます芸人
パイナップルつばさ さん

【保健政策課☎803-6861 FAX803-7026】

■材料（２人分）

- 白ネギ……１本
- 豆腐（木綿）……1/2丁
- カンパチ（刺身）……７切
- Ⓐ 焼き肉のたれ……大さじ４
- Ⓐ ショウガ（すりおろし）…小さじ２
- 七味唐辛子……お好み

■作り方

❶ 白ネギの白い部分を１㎝幅の斜め切り、緑の部分を１㎝幅の小口切りにする

❷ 豆腐は水切りして、食べやすい大きさに切る

❸ フライパンに❶❷とⒶを入れ、弱火にかけて全体をなじませ、ふたをして煮る

❹ 白ネギがしんなりとしてきたら、❸にカンパチを入れ、ふたをして弱火で煮る

❺ カンパチに火が通ったら皿に盛り付け、お好みで七味唐辛子をかける

（１人分の栄養成分：エネルギー213kcal、食塩相当量1.7g）

調理の様子を広報課フェイスブックやインスタグラム「カゴシマファン」で公開中！

フェイスブック「鹿児島市広報課」

インスタグラム「カゴシマファン」

電子レンジでも調理できます

材料を耐熱皿に入れてラップをし、❸は500Wで３分、❹は５分温めてください。

わがまちの食材

白ネギ

吉野地域で栽培が盛んです。風邪の予防などに効果のある野菜として知られ、魚や肉の臭い消しにも使われます。水にさらすと効果が弱まるので、生で刻んでしばらく空気に触れさせてから使うのがお勧めです。

体が温まる食べ物で、この冬をホットに過ごそう

体の冷えの解消には、エネルギーのもとになるタンパク質や代謝を高めるビタミンB_1、血流を良くするビタミンＥなどを含む食材がお勧めです。この季節にぴったりの体が温まる食材を紹介します。

お餅

原材料のもち米は、ビタミンB_1を含みます。お正月に余ってしまった人は、いろいろな食べ方を試してみては。

カンパチ

タンパク質やビタミンＥを含みます。刺身もおいしいですが、この季節はしゃぶしゃぶで食べるのもお勧めです。

ショウガ

体を温める辛味成分は、加熱するとさらに効果が高まります。薬味に使うほか、ショウガ湯で味わう方法もあります。

保健政策課
中野 栄養士