

楽しく美味しく食べて 心も体も健やかに！



本日は聖霊女子短期大学、クリスマスコミュニティパーティーに、ご参加いただき、ありがとうございました。

いよいよ寒い季節がやってきました。睡眠・栄養を十分とって、風邪やインフルエンザに負けず、元気に冬を過ごしていただきたいと思います。

また、本日、皆様に召し上がっていただいた料理の中から、ご家庭でも簡単に作っていただける料理をご紹介します。どうぞお試しください。

寒い冬をのりきるための栄養のとり方

- たんぱく質をたくさんとりましょう。肉・魚・卵・大豆などは、寒さに対する抵抗力をつけて体の筋肉をつくれます。
- ビタミンAは、風邪のウイルスの通り道となる口や鼻の粘膜を強くし、侵入を防ぎます。レバー・ほうれん草・牛乳などに多く含まれています。
- ビタミンCは寒さに対する抵抗力を強くします。体に貯えられない性質があり、余分にとっても排出されてしまうので、毎日とるよう心がけましょう。果物に多く含まれますが、野菜やじゃがいもにも多く含まれています。



本事業は日本フードスペシャリスト協会一般向け啓発事業「高齢者の「食」を通じた地域交流事業」と共催で実施いたしました。

レシピ紹介

豆豆キッシュ



1人分栄養価

エネルギー 243Kcal たんぱく質 13.0g
脂質 18.3g カルシウム 165mg
ビタミンC 5mg

材料[2人分]

豆ミックス 大さじ2 (16粒)
塩 1g
たまねぎ 60g
ベーコン 1枚
バター 大さじ1
卵 2個
チーズ 40g
乾燥パセリ 少々

A
生クリーム 60g
牛乳 60g
塩 1g
こしょう 少々
ナツメグ 少々

作り方

- ①豆は薄皮をむく。たまねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを中火で熱し、たまねぎ、ベーコンを炒める。バター(分量外)を内側に薄くぬった耐熱容器に入れる。
- ③卵はボウルに溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ④②に③を入れてチーズを加え、予熱した180度のオーブンで約15分焼く。
- ⑤表面に焼き色が付いたら、オーブンから出して乾燥パセリをふる。

りんごのヨーグルトムース



1人分栄養価

エネルギー 211Kcal たんぱく質 7.5g
脂質 10.6g カルシウム 45mg
ビタミンC 14mg

材料[4個分]

りんご 100g
プレーンヨーグルト 100g
レモン汁 小さじ2
砂糖 60g
粉ゼラチン 小さじ2
生クリーム 100ml
<飾り>
いちご 1/2個
キウイフルーツ 1/8個

作り方

- ①ゼラチンは30mlの水に入れてふやかす。
- ②りんごは皮をむいて一口大に切り、ヨーグルト、レモン汁、砂糖とともにミキサーにかけ、ジュース状にする。
- ③①のゼラチンを湯煎にかけて溶かし②に加え混ぜる。
- ④ボウルに生クリームを入れて6分立てにし、③を加えてゴムベラで丁寧に混ぜ合わせる。器に流し入れ、冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。