

暖まりますよ～♪ハフハフ(///)´艸`´)しながらどうぞ！

かぶと生姜の 雑炊



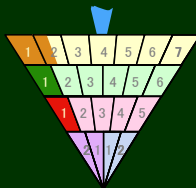
野菜提供：JA糸島産直市場「伊都菜彩」さま 作成）福岡市役所健康増進課

◎材料と分量（1人分）◎

ごはん	茶碗1杯分
かぶ	100g
かぶの葉	少々
生姜	お好みで
こねぎ	少々
たまご	1こ
だし汁	200cc（1カップ）
薄口醤油	小さじ1杯
みりん	小さじ1杯

☆1人分栄養価☆

エネルギー	361kcal
タンパク質	11.2g
脂肪I補G-比	14.5%
炭水化物	62.0g
食塩相当量	1.3g
食事バランスガイド	主食 1.5つ 副菜 1つ 主菜 1つ



～ちょっとひと工夫～ ☆料理担当 岡より☆



♪せっかく大きな立派な”かぶ”を戴いたので
1人で食べるのに丸ごと1こ(400g!)使いました。
こまめにアクを除くことも大事です。
ちなみに、大阪に住む友人は「ポン酢」を入れて
食べるそうです。さっぱりとしておいしいですよ。

つくしかた



いくちゃん（福岡市食育推進キャラクター）

- 1.かぶの葉は小さく、かぶは皮を剥いて短冊切りにする。
- 2.生姜とこねぎををみじん切りにしておく。
- 3.出し汁とかぶを鍋に入れ、火にかけて柔らかくなるまで煮る。
- 4.薄口醤油とみりんを加え、温めたご飯とかぶの葉を入れる。
- 5.弱火にして軽くかき混ぜる。
- 6.たまごを割りほぐし、鍋を1周するように流し入れる。
- 7.好みの硬さになったら火を止める、こねぎを散らす。

1枚で約120gの野菜を摂ることができます！



この大きさを400g！

管理栄養士 樋口より

生姜は加熱すると、身体を温める効果が表れます。また、雑炊やおかゆは柔らかい為「噛まないで」飲み込みがちですが、普通の米飯と同じように「しっかり噛んで」食べるようにしましょう。噛まずに飲み込むと、いくら柔らかくても胃に負担をかけてしまいます。

特に病気のときや病み上がりに食べるときは気を付けましょう。

