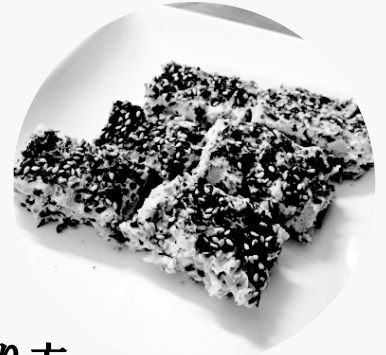


# 食べて健康になろう！ 管理栄養士の健康レシピ

☐問い合わせ  
健康長寿課 ☎内線227

こんにちは、管理栄養士の徳田です。本年も健康に役立つレシピをお届けしていきます。丈夫な身体をつくるには食べるのが大切です。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

今回はおせち料理の縁起物のひとつ、「松風焼き」のご紹介です。ケシの実の代わりに手に入りやすい白ごまを代用し、手軽にフライパンで焼けるレシピです。おせちだけでなく、お弁当のおかずなどにもおすすめです。



## 作り方

### 「松風焼き」

◆材料 2人分

鶏ひき肉	150g
生しいたけ	4枚
れんこん	50g
長ねぎ	1/4本
卵	1個
砂糖・しょうゆ・味噌	各大さじ1/2
青のり・白ごま	各大さじ1/2
サラダ油	小さじ1

\*1人分131kcal 塩分0.8g 野菜量70g

- 1 生しいたけ、れんこん、ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 ボウルに①、鶏ひき肉、卵、砂糖、しょうゆ、味噌を入れ、よく混ぜる。
- 3 フライパンに火をつける前にサラダ油をキッチンペーパーなどでぬり、②を厚さ2cm程度の四角形に形を手で整える。
- 4 ③を中火にかけ、3～4分焼く。ひっくり返し、弱火にして5分程度焼く。
- 5 冷めないうちに青のりと白ごまをふりかける。
- 6 冷めたら、食べやすく切る。

## POINT

・**松風焼とは**：松風焼とは、表面にだけケシの実をまぶした料理で、のし鶏とも呼ばれます。裏には何もない状態のものであることから、「裏がない、正直な生き方ができるように」という意味が込められています。

・**鶏肉**を使用しているため、低脂肪、高たんぱくな料理です。鶏胸肉のひき肉を使用するとさらにカロリーを抑えることができます。水切りした木綿豆腐を入れると、マグネシウムやカルシウムなどがアップします。また、季節の野菜を使うなど、色々アレンジして楽しめます。

・**たんぱく質**：たんぱく質は不足すると免疫力が低下して抵抗力が弱くなり、さまざまな病気にかかりやすくなります。また、筋力も低下してしまうので、しっかり摂っていきましょう。

・**レンコンの栄養素**：旬は11月～3月。ビタミンC、パントテン酸、カリウムなどが豊富に含まれています。ビタミンCは熱に弱いのですが、レンコンのビタミンCはでんぷんに守られており、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ポリフェノールの一種であるタンニンも含まれています。

ビタミンCは骨や腱などの結合たんぱく質であるコラーゲンを作るのに必須です。また、抗酸化作用により、動脈硬化予防や老化防止に効果があるといわれています。



徳田管理栄養士