



材料【4人分】

はくさい（葉）	8枚
豚ロース肉（薄切り）	16枚
切りもち	2個
水	200ml
トマトジュース（無塩）	200ml
固形コンソメ	1個
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①はくさいは、軸を根元から6〜7cmを切り落とす。切り落とした部分は、細かく切る。はくさいの葉の部分は、軸の向きを交互に重ねてラップに包み、電子レンジで3分半程度加熱する。取り出して粗熱がとれたら、軸の厚い部分をそいで厚みを均一にする。
- ②もちは、4等分ずつに切る。
- ③はくさい1枚に豚肉2枚を広げてのせ、塩・こしょうをふる。その上にもちをのせ、葉の左右を折込みながら、手前からくるくると巻く。全部で8個作る。
- ④鍋に③を並べ、隙間に①のはくさいの軸を入れる。水・トマトジュースを加えて火にかけ、沸騰したらコンソメ・砂糖を入れる。弱火にしてフタをし、15分程度煮る。塩・こしょうで調味する。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	240kcal	12.8g	11.2g	20.6g	0.7g

ポイント

はくさいは、冬に旬を迎える野菜のひとつです。寒さに負けないように育ったはくさいは、甘みが増し、おいしくなります。免疫力を高める「ビタミンC」やお腹の健康に役立つ「食物繊維」を多く含みます。はくさいなど野菜のビタミンCは、水に溶け出しやすいので、スープや鍋物など、汁ごと食べる料理にして食べると体も温まり、より免疫力アップに効果的です。お正月のおもちが余ったらずひ、作ってみてくださいね。お鍋の具材にもおすすめです。



あなたの健康づくりを応援!!

The 健康応援隊

おせち料理の意味と栄養

日本には四季があり、季節に合わせて行事食がたくさんあります。新しい年を迎える1月には、お正月、七草、鏡開き、小正月などの行事があり、その中でも、お正月に食べられる「おせち料理」の意味や込められた願いについて紹介します。

「おせち」は、もともと季節の変わり目の節目に神様にお供えた料理でしたが、正月が最も重要な節目であることから、やがておせち料理といえは正月料理をさすようになりました。「一年が良いものであるように」という願いから、多くの縁起物が料理として使われます。

・黒豆

「まめに働き、まめに暮らせるように」という無病息災の意味が込められています。黒豆は、大豆です。骨粗しょう症予防に役立つイソフラボンが含まれます。

・栗きんとん

漢字では、「金団」と書き、「財宝」という意味です。「ゆたかな生活が送れるように」という願いが込められています。さつま芋には、ビタミンCが多く含まれ、免疫力アップに役立ちます。

・田作り

煮干しの佃煮です。かつてカタクチイワシを肥料にしたところ、その年の米が豊作であったことから、「今年も良い米がとれますように」という五穀豊穡の願いが込められています。カタクチイワシをまるごと食べるので、カルシウムもしっかり摂れます。

・ごぼう

まっすぐ長く伸びることから、長寿・家業継続の意味があります。ごぼうは、秋から冬にかけて旬を迎えます。食物繊維も多く、根菜は食べると体が温まります。

このほかにも、海の幸、山の幸がたくさん使われ、それぞれに縁起を担いだ意味が込められています。「家族みんなが健康で幸せに暮らせるように」願って食べる行事食です。

行事食には、日本の歴史や伝統が反映されたものが多くあります。おせち料理を食べ、どのような意味があるのか、どのような願いが込められているのか、理解を深める機会にしたいだけだと思います。

健康福祉課（管理栄養士）

