

# あったかレシピ紹介

## <ツナと長いものふんわりグラタン>

(材料) 2人分

ツナ缶	1缶
長いも(中)	1/4本
長ねぎ	1/3本
はんぺん	1枚
豆乳	1カップ
油	少々
ピザ用チーズ	60g

1人分 熱量: 290kcal  
塩分: 1.9g

### ~ あったかポイント ~

はんぺんやツナを活用し、手軽にたんぱく質を補給できます!

(作り方)

- ① ツナ缶は、汁をきって粗めにほぐす。
- ② 長いもは縦半分に切ってから5mm厚さの半月切りにする。
- ③ 長ねぎは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
- ④ はんぺんは大きめのボウルにいれ、泡立て器などで小さい粒状になるまでつぶしながら、豆乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ⑤ ④のボウルに長いもと、半量のツナを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ 耐熱皿の内側に油をぬり、⑤を入れ、残りのツナ、長ねぎ、チーズを散らす。
- ⑦ オーブントースターで焼き色がつくまで10~12分焼く。



## <ピリ辛ぶり大根>

(材料) 2人分

ぶり	2切れ	
塩	少々	
大根	2cm	
にんにく	1片	
しょうが	1/2かけ	
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	コチュジャン	小さじ1
	一味唐辛子	小さじ1/2
水	1カップ	
ごま油	小さじ1	

1人分 熱量: 261kcal  
塩分: 1.7g

(作り方)

- ① ぶりは塩をふって5分ほどおき、熱湯を全体にかける。
- ② 大根は1cm厚さの半月切りにする。にんにく、しょうがは薄切りする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら大根を加えて炒める。油がまわったらAを注ぎ、5分ほど煮る。
- ④ ぶりを加えて10分ほど煮る。



### ~ あったかポイント ~

冬が旬のぶりは、脂がのっているだけではなく、EPAやDHAも豊富なのでコレステロールを下げて血行をよくします。コチュジャン(韓国の唐辛子みそ)に一味唐辛子、にんにく、しょうがの組み合わせでさらに温め強化。

## <鶏肉のダブルしょうが照り焼き>

(材料) 2人分

鶏もも肉	1枚
A	しょうがのしぼり汁 1かけ分
	酒 小さじ1
	塩 少々
B	しょうが 1かけ
	砂糖 小さじ2
	しょうゆ 大さじ1
	酒 大さじ1
油	大さじ1/2

1人分 熱量：327kcal  
塩分：1.5g

### ～ あったかポイント ～

しょうがのしぼり汁には抗酸化作用や抗菌作用があるほか、たれにきざみしょうがを加えることで消化吸収を助け、血行も促進します。

(作り方)

- ① 鶏肉は身に浅く切り目を入れ、Aをふっておく。
- ② Bのしょうがはみじん切りにし、Bの調味料と混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①の鶏肉を入れ、上下を返しながらかき混ぜる。
- ④ 肉に火が通ったら、余分な脂をキッチンペーパーでふき取る。
- ⑤ Bを加えて強火にし、照りが出るまでゆすりながらからめる。
- ⑥ 鶏肉を取り出して、食べやすく切って器に盛り、フライパンに残ったたれをかける。



## <たらのキムチ蒸し>

(材料) 2人分

生たら	2切れ
もやし	1/2袋
白菜キムチ	60g
A	ごま油 大さじ1
	しょうゆ 小さじ1
	酒 大さじ1/2
	中華スープの素 小さじ1/2

1人分 熱量：147kcal  
塩分：1.6g

(作り方)

- ① もやしは、できればひげ根を取る。
- ② キムチとAは良く混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにもやしを並べ、たらをのせ、たらの上に②のキムチをのせて火にかける。
- ④ ふたをして5～6分程度蒸し煮にする。



### ～ あったかポイント ～

キムチには唐辛子のカプサイシンだけでなく、発酵の過程で生成されたビタミン B 群も含まれていて、代謝アップ効果が高い食材です。