

## 町管理栄養士の健康レシピ♪



### ～健康テーマ「正月太りを防ぎましょう」～

お正月といったらおせちやお餅…と、おいしいものを食べ、楽しい時間が過ぎてふっと気がついたときには「正月太りしちゃった！」なんてことになっていませんか？上手に食べて正月太りを防ぎましょう。

#### ◎「お餅と野菜⇒お雑煮」不足しがちな野菜も気軽に摂れます。

- ・正月といえば「お餅」。糖質を多く含むため、食後高血糖になりがちです。お餅はアレンジして食べるようにしましょう。食事で食べる場合は野菜と一緒に食べられる「お雑煮」、間食として食べる場合は、「磯辺焼き」や「からみ餅」がベストです。

#### ◎「野菜から先に」、「よく噛んで」食べることを実行しましょう！

- ・急激な食後血糖値の上昇を抑えられ、食べ過ぎ防止にもつながります。

### ブーケサラダ

☆華やかな一品ですが、簡単に作れます。おもてなしとしてもOK！野菜不足を解消しましょう☆

材料	4人分
サニーレタス	4枚
大根	80g
にんじん	140g
きゅうり	2本
ゆでたまご	2個
生ハム	適量
チーズ	16g
れんこん	160g
とうもろこし缶詰	40g
ミックスビーンズ	60g
お好みの ドレッシング	大さじ4

〈作り方〉

- ①花の部分を作る。大根、にんじん、きゅうりはピーラー（またはスライサー）で長く薄くスライスする。残った部分とれんこん、ゆでたまごは1cm角に切る。チーズは花を作るときの芯にするため、細切りにする。  
1cm角に切ったにんじんとれんこんは、茹でておく。
- ②薄切りにした大根、にんじん、きゅうり、生ハムは、チーズを芯にしてそれぞれ端から巻く。最初はきつめに、徐々に緩く巻く。
- ③角切りにした野菜とゆでたまご、とうもろこし、ミックスビーンズをドレッシングで和える。
- ④グラスまたは皿にサニーレタスをしき、③をのせ②を添える。

栄養成分（1人分）  
エネルギー 193Kcal  
塩 分 2.1g



## れんこんの泡雪ポタージュ

✿れんこんはビタミンCやミネラル、食物繊維が豊富で、旬のれんこんをたっぷり味わえます✿

〈作り方〉

材料	4人分
れんこん	320g
たまねぎ	80g
冷凍枝豆	80g
おろししょうが	1g
有塩バター	8g
コンソメ	4g
豆乳	480cc
こしょう	少々
パセリ	少々
オリーブオイル	少々

- ①れんこんは一口大に切り、豆乳と一緒にフードプロセッサーにかける。たまねぎとパセリはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、①のたまねぎを弱火で透き通るまで炒める。
- ③②に①のれんこん、枝豆、おろししょうが、コンソメを加えて、弱火で煮る。
- ④器に注ぎ、オリーブオイルを数滴垂らし、こしょうとパセリをかける。

栄養成分（1人分）  
エネルギー 196Kcal  
塩分 0.7g

