# 管理栄養士の健康レシピ♪

# ~健康テーマ「節分レシピ」~



令和4年の節分は2月3日です。「節分」とは季節の分かれ目という意味で、立春の前日、大寒の最終日にあたり、暦の上で冬から春にうつる時期をいいます。

節分にまつわる風習とレシピをご紹介します。

●節分にまつわる風習 ※地域によって、それぞれ風習は異なりますが、一例をご紹介します。

**豆まき**…悪いことを引き起こす邪気や冬の寒気を払う。

やいかがし…焼いたイワシの頭を、柊に刺して玄関に飾る。

**恵方巻**…「恵方」と呼ばれるその年の縁起のよい方角を向き、願いごとをしながら、一本の恵方巻を無言で食べきる。(2022年の恵方は北北西)

福茶…福豆3粒、梅干し、塩昆布を湯のみに入れてお湯を注ぐ。年の数の福豆にお湯を注いだものを飲む場合もある。

節分そば…厄落としや長寿を願って食す。

# イワシ団子の具だくさんみそ汁

材料	4人分
イワシ	3尾分
(三枚おろし)	(150g)
溶き卵	1/3個分
根生姜	小さじ1/2
(すりおろす)	
片栗粉	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
大根	200g
人参	30 g
白菜	300g
えのき	200g
だし汁	7 O O cc
味噌	大さじ2
小ねぎ	適量

〈作り方〉

- ①イワシは皮を取り、フードプロセッサーにかける。(または、 包丁で細かく刻んだあと、粘りが出るまでたたく。)ボウルにうつしてAを加えてよく混ぜ、8等分にする。
- ②大根、人参はいちょう切り、白菜は食べやすい大きさに切る。 えのきは2cm長さに切る。
- ③なべにだし汁と大根、人参を入れて火にかける。ある程度火が 通ったら、①のイワシを団子状に丸めて鍋に入れる。
- ④団子が浮いてきたら、アクをとり、えのきを加えて煮る。味噌を溶き入れ、沸騰直前で火を止める。器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

/ | 栄養成分(1人分) | エネルギー 126kcal | 塩 分 1.4g



#### ポイント 🕅

イワシ団子のタネがゆるい時は片栗粉を入れて調節してください。

根菜類は体を温める効果が期待できるので、寒い季節に適した一品です。

Α

### そぼろ恵方巻

てはつ思力を	
材料	3本分
すし飯	540g
~ 溶き卵	1個分×3回
サラダ油	小さじ2
┌ ほうれん草	120g
塩	ひとつまみ
「 鶏ひき肉	120g
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
生姜汁	小さじ1
<b>│</b>	大さじ1
上 水	大さじ1
紅生姜	15 g

〈作り方〉

① A: サラダ油を熱した厚焼き卵用の四角いフライパンにとき 卵を流し入れ、薄焼き卵を作る。残りあと2枚焼く。

②B:ほうれん草は塩ゆでして冷水にとり、水けを絞る。

③ C: サラダ油を熱したフライパンで鶏ひき肉を炒めて、しょうゆ、みりん、砂糖、生姜汁で味をつける。水溶き片栗粉でとろみをつける。

④巻きすの上にラップを広げて、①の薄焼き卵を置き、奥側約

1cmを空け、すし飯を広げる。

手前約2cmを空け、②のほうれん草、 ③の鶏ひき肉、紅生姜を横一列に並 べる。手前からラップを巻き込まな いように外しながら巻いてできあがり。

栄養成分(1本分) エネルギー 512kcal 塩 分 1.6g



## ポイント 🛭

紅生姜の代わりに、ゆでた人参や魚肉ソーセージを使うとお子様向けになります。 丸や星、ハート型に切った焼きのりを貼りつけて、アレンジを楽しみましょう。



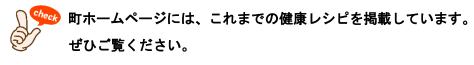
#### ひとくちメモ!

#### 冬の脱水に注意!

脱水というと夏のイメージが強いですが、暖房器具を使用したり、空気が乾燥したりすることで起きる冬の脱水にも注意が必要です。

《冬の水分補給のポイント》

- ・のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をする
- ・温かいお茶など、体を温めつつ水分を補える飲料を選ぶ





Α

В

С