



栄養科だより1月号



お餅が余ってどうしよう

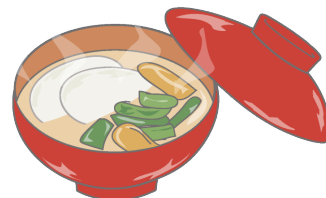
新年明けましておめでとうございます。早速ですが皆様、お餅を食べていますか？毎年お餅があまってしまふ。ただ食べるだけで飽きてしまう方にお勧めのレシピをご紹介します。

お餅と蓮根のとろ～りみぞれ風スープ

4人分

- | | | | |
|-----------|------|------------|-------|
| ・ 蓮根すりおろし | 60g | ・ 水 | 800cc |
| ・ 椎茸スライス | 2枚 | ・ 和風だしの素 | 小さじ |
| ・ 人参 | 1/3本 | ・ 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| ・ お餅 | 4個 | ・ 生姜のすりおろし | 少々 |

- ① 鍋に水、和風だしの素を入れて沸騰させる。
お餅、人参、椎茸を加えて火を通す。
- ② 蓮根、生姜すりおろしを加えてとろっとなるまで煮込み、薄口しょうゆで味を整える。
※お好みで鶏肉を入れても美味しいですよ♪



蓮根に含まれるタンニンは炎症を抑える効果があります。また、蓮根の切り口は糸を引きますが、これはムチンという糖たんぱく質の一種で、たんぱく質や脂肪の消化を促進するので胃腸の負担を軽くします。さらに、ビタミンCが豊富です。細胞と細胞をしっかりと繋げるコラーゲンの生成を促し、丈夫な粘膜にしてくれます。年末年始で疲れた胃腸にお勧めです♪

上記のレシピ以外にも、ケチャップとチーズを乗せた“餅ピザ”、お肉や野菜と共にホワイトソースにからめてオーブンで焼いた“餅グラタン”いちご、こしあんをお餅で包んだ“いちご大福”など、お餅の食べ方はとても豊富です。インターネットや本でお餅のアレンジレシピが多く掲載されていますので、お気に入りのレシピを見つけてみてはいかがでしょうか。

星総合病院 栄養科

