

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

(広報いが市 平成 26 年 12 月 1 日号掲載)

とろ〜りチーズが美味！ さけかす 酒粕グラタン



酵母菌を多く含む酒粕で風邪を予防！

酵母菌は発酵のできるビタミンやアミノ酸を蓄えるため、それらを多く含む酒粕は高栄養食品です。また、酵母菌は水溶性食物繊維であるβ-グルカン^{ベータ}を含み、腸の免疫細胞に働きかけて免疫力や、ウイルス・細菌に対する抵抗力を高めるといわれています。ほっこりと体も温まる酒粕を食べて寒い冬を乗り切りましょう！

材料 (2人分)

- 酒粕…50g (1/2 枚) 豆乳(牛乳)…100ml (1/2 カップ)
 - 味噌…7g (小さじ 1 強) みりん…8g (大さじ 1/2 弱)
 - ブロッコリー…60g (小 8 房) 大根…100g (3cm)
 - ジャガイモ…120g (1 個) ベーコン…20g (1 枚)
 - バター…6g (大さじ 1/2) ピザ用チーズ…30g (大さじ 4)
- ※アルコールに弱い人は酒粕の量を加減してください。



ピンクグレープフルーツ

鶏のバーベキューソース焼き



酒粕グラタン

ミネストローネ

1. 豆乳に酒粕を加え、弱火で焦げないように煮溶かし、味噌とみりんを加えて溶かす。
2. ブロッコリーは軽くゆでる。大根とジャガイモは薄くスライス、ベーコンは 3cm に切り、バターでソテーする。
3. 耐熱皿に 2 を斜めに重ねて並べ、ブロッコリーを置く。1 をかけてチーズをのせ、オーブントースターで焼く。

(1人分 エネルギー 283kcal
たんぱく質 13 g、塩分 1.2g)

上野総合市民病院 管理栄養士による病気にならないためのレシピです。