



# 家族でおいしく楽しもう 冬のあったかミルク鍋

牛乳はまがやう！

寒さが続く時期に家族でおいしく楽しめる  
ミルク鍋レシピをご紹介します。

出典  
「ミルクWEBサイト  
「ミルクレシピ」



## 心も体もぽっかぽか♪ たっぷり キャベツと 鶏肉の レモンミルク鍋

### 材料(2人分)

鶏モモ肉	300g
ウインナー	6本
キャベツ	1/4個
ニンジン	1/2本
レモン	1/2個
牛乳	300ml

水	400ml
A コンソメ(顆粒)	小さじ2
塩	小さじ1
粗びき黒こしょう	少々

### 作り方

- 1 下準備をする。鶏モモ肉は食べやすい大きさに切る。ウインナーは斜めに3カ所切り込みを入れる。キャベツはざく切り、ニンジンはいちよう切りにする。レモンは皮ごと薄い輪切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらキャベツ、ニンジン、鶏モモ肉、ウインナーを加える。ふたをして7、8分煮る。
- 3 牛乳を加え、ふたをせず沸騰しないように弱火で2、3分煮る。薄切りにしたレモンをのせる。

**POINT** お好みのハーブやトマト、粒マスタードなど(材料外)を添えると味の変化を楽しめる。



## 旬の食材のおいしさを 牛乳が引き立てます

## ハクサイと サケのミルク鍋

### 材料(作りやすい量)

ハクサイ(上部)	3/4個
塩ザケ(切り身・甘口)	3切れ(240g)
ニラ	1わ
牛乳	600ml
昆布だし	200ml

ボン酢しょうゆ	80ml
漬けたれ	
卵黄	2個分
細ネギ	適宜
青のり	適宜
七味唐辛子	適宜

### 作り方

- 1 ハクサイを芯と葉の部分に分けて、芯は千切り、葉はざく切りにする。
- 2 塩ザケは湯にくぐらせ、氷水にサツと漬けて引き上げておく。漬けたれの材料を混ぜ合わせておく。
- 3 (1)と(2)の塩ザケ、5cmの長さに切ったニラを土鍋に入れて、牛乳と昆布だしを加える。火を通して、漬けたれに付けて食べる。

おいしく食べて美しく

## 11月の健康な体づくり

栄養士●吉田理江

正月太りで体重が戻らないという悩みを抱える方も少なくありません。焦って食事を抜いてしまうと、基礎代謝が低下して痩せにくくなります。体調不良を招く恐れがあるため、食事を抜くのは危険です。今回は、「食べながら」健康な体づくりに役立つ栄養素を二つお伝えします。

### ■カリウム

体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムは、むくみ解消効果が期待できます。おせち料理など、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干し大根、アボカド、ホウレンソウなどに多く含まれているカリウムは、水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜汁物などにして汁ごと取るのが

お勧めです。おせち料理を食べた後のデザートにミカンを食べたり、サラダにアボカドをのせて食べるのも良いでしょう。

### ■炭水化物

体や脳を動かすエネルギー源となる炭水化物は、健康な体づくりに必要な栄養素です。米、パン、麺類などの炭水化物は太るとイメージがあるかもしれませんが、食物繊維の総称です。炭水化物を抜くと食物繊維の摂取量が減り、便秘を招いてしまう恐れがあります。便秘は、直接的には体重増加につながりませんが、便秘で老廃物が腸内にたまることで有害物質が発生しドロドロの血液が体内を巡ります。質の悪い血液には脂肪が蓄積されやすくなるため、3食で炭水化物を取りましょう。そして、便秘になると吹き出物ができやすくなります。美しい肌を保つためにも炭水化物は必要な栄養素です。忙しいときは、レトルトのご飯を活用すると良いでしょう。栄養素はチームで働きます。野菜、米だけを食べるのは控えましょう。肉、魚などのタンパク質、油などの脂質も取り、健康な体づくりをしたいですね。



私の食育日記

## 寒い冬は鍋料理で乗り切る

食育インストラクター●岡村麻純

冬になるとわが家の食卓に頻りに登場するのが鍋料理です。湯気の出る鍋を囲んで熱々の料理を食べるのは、冬の幸せな時間です。

以前、雑誌の仕事で全国の郷土料理を取材した際、北から南までさまざまなご当地鍋があることを知りました。そんな中からわが家でも少しづつレシピを調べては挑戦してみています。みそのだしやサケが子どもたちに好評な北海道の石狩鍋や、「おにぎりがお鍋に入っている」と子どもたちが大興奮だった秋田県のきりたんぼ鍋、私の大好きなサトイモをふんだんに使った山形県の芋煮鍋や、真っ白なスープでいただく福岡の水炊きなど、鍋メニューのレパートリーに加わったものがたくさんあります。

昔から愛される鍋には、ネギやハクサイなど冬が旬の野菜がたっぷり



ぷりりと入っているものが多く、これら旬の野菜は冬の体を元気に保つのに役立つってくれます。例えば、鍋に欠かせないネギは、昔から風邪にはネギが良いといわれていたように、アリシンという成分が血行促進に作用すると期待されています。他にも、ハクサイは風邪予防にもつながるビタミンCとともにカリウムが多く、塩分を取り過ぎてしまいう冬には欠かせない野菜です。冬のキャベツにもビタミンCが豊富な上に、キャベツの特徴的な成分のビタミンUは胃の働きを助けてくれるので、おなかを壊しがちな冬にぴったりです。

こういった野菜がたっぷり食べられる鍋は縮めと呼ばれるスープの活用も魅力です。実は、野菜などに含まれる栄養は水溶性のものも多く、火を通す際、スープに溶け出してしまいます。しかし、縮めでスープまでしっかり食べる鍋なら、栄養も無駄なくいただくことができます。

今年も新たなご当地鍋にも挑戦して、家族みんなで外からも中からも体を温めて、元気に冬を乗り切りたいと思います。