

# にしわき健康レシピ♪

～生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・改善をめざして～



## 1月は… カブの肉詰めスープ



### 材 料

(2人分!)

カブ (葉が付いたもの)	2個	片栗粉	大さじ1
鶏ひき肉 (カブの大きさに合わせて適宜調整)	80g	だし汁	300ml
ショウガ	1片	酒	大さじ1
塩・コショウ	少々	しょうゆ	小さじ1と1/2

調理時間  
30分!

### 作り方

- ① カブは葉を切り落として根の部分の皮をむき、スプーン等で中身をくり抜く。カブの葉を下茹でし、ショウガはすりおろす。
- ② カブのくり抜いた中身と適量の葉をみじん切りにし、鶏ひき肉、塩・コショウ、すりおろしたショウガ、片栗粉とよく混ぜ合わせる。
- ③ カブのくり抜いた部分に②を等分に詰める。
- ④ 鍋にだし汁、酒、しょうゆを入れ、③を加えて強火で煮る。沸騰したらフタをして、弱火で15分ほどやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ 煮込み終われば肉詰めと煮汁を器に盛って完成!  
(②で余ったカブの葉も一緒に盛り付けると鮮やかな緑が映えます!)

ところで…「春の七草」はご存知ですか？

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ ですね。

1月7日には「七草粥(ななくさがゆ)」を食べる風習があり、お正月のごちそうであげた胃を休めるのにちょうどよい食べ物とされています。

ちなみに、春の七草にあるスズナとは、今回のメイン食材であるカブのことです！

**このレシピの健康アドバイスは裏面です！**

## ■ 栄養成分表示（1人当たり） ■

エネルギー	130kcal	カルシウム	55mg
たんぱく質	9.0g	鉄	0.9mg
脂質	4.9g	ビタミンA	38 $\mu$ g
炭水化物	9.9g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.08mg
食物繊維	1.8g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.14mg
食塩相当量	1.3g	ビタミンC	26mg

「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」より算出

## ■ ポイント ■

- ・冬に旬を迎えるカブをまるごと使ったレシピです。
- ・和風のだし汁で煮込むので、あっさりとした食べやすいスープです。  
ニンジンやコマツナなどを加えて具たくさんのおいしいスープにしてもおいしいです。
- ・肉だねにひじきを混ぜると鉄分が、干しエビを混ぜるとカルシウムがより豊富に摂取でき、また違った風味が楽しめます。

## ■ 栄養学的アドバイス ■

カブは春の七草のひとつです。カブには消化酵素であるアミラーゼが豊富に含まれており、食べ物の消化を助ける効果があります。

また、カブの根の部分には、風邪の予防に効果的なビタミンCが多く含まれますが、とりわけ葉にはビタミンCの他、骨や歯の形成を助けるカルシウム、「視覚の暗順応」を助けるビタミンAが豊富に含まれています。

ショウガに含まれるショウガオールは、血行を促進し体を温める効果があります。鶏肉を使うことで、牛肉や豚肉に比べ脂質やエネルギーを抑えることができます。

※視覚の暗順応とは…明るいところから暗いところへ移動した後の、目が暗さに慣れ視覚が確保される反応のこと。

## ■ レシピ考案者 ■

兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程

岡優子さん、妹尾佳奈さん、森倉美月さん（平成29年度 3回生）

食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、  
食事のバランスを心がけましょう。

西脇市くらし安心部保険医療課  
電話 0795-22-3111(代)