

Vol.11

# 作ってみよう! 健康いきいきレシピ

今よりもっと元気な身体に

## あけましておめでとうございます



新年を迎えられて、新たな気持ちでお過ごしのことと思います。今年も、皆様の健康に役立つレシピをご紹介しますので、よろしくお願いいたします。今回のテーマは、「しっかり食べよう」です。ご飯がすすむおかずを 2 品ご紹介します。

### 野菜たっぷり豚プルコギ



#### ◆ 材料 ◆ (2 人分)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 豚こま切れ肉 ……150g | しょうゆ …… 大さじ 2 |
| たまねぎ ……1/2 個  | 酒 ……大さじ 2     |
| にんじん ……1/3 本  | ごま油 ……少々      |
| ニラ ……30g      | ★ 白いりごま…大さじ 1 |
|               | 砂糖 ……大さじ 1    |
|               | ニンニクすりおろし…少々  |
|               | 生姜すりおろし…少々    |



### 高野豆腐のカラフル卵炒め

#### ◆ 材料 ◆ (2 人分)

- |                     |
|---------------------|
| 高野豆腐 ……2 枚          |
| 卵 ……1 個             |
| 小松菜 ……40g           |
| ミニトマト ……6 個         |
| 麵つゆ (3 倍濃縮) ……大さじ 1 |
| オリーブオイル ……大さじ 1     |



卵は細かくしすぎないほうが、食べ応えがあり、見た目もきれいに仕上がります。

#### 作り方

- ① 豚肉に下味をつける。ボウルに漬けダレの材料★を入れ混ぜ合わせ、豚肉を加えてもみ込む。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにし、①のボウルに加える。
- ③ ニラは 5cm くらいの長さに切る。
- ④ フライパンで②を炒める。
- ⑤ 火が通ったら、ニラを入れ、醤油 (分量外) で味を調える。

#### ポイント

プルコギというと牛肉ですが、リーズナブルな豚肉を使います。野菜の甘味が肉に移り、肉の旨味が野菜に移って、肉も野菜も美味しく食べられます。玉ねぎ、にんじん以外に好きな野菜を入れてもいいです。

【1 人分の栄養価】 エネルギー：295kcal / たんぱく質：17.8g / 脂質：14.9g / 食塩：2.7g

#### 作り方

- ① 高野豆腐を熱湯で戻し、小さくちぎる。
- ② 小松菜は 1cm 位に切る。ミニトマトを半分に切る。卵を溶き、麵つゆを入れて合わせる
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、卵液を流し入れ、高野豆腐、小松菜、ミニトマトを入れ、軽く炒める。
- ④ 卵に火が通ったら皿に盛り付ける。

#### ポイント

栄養豊富な高野豆腐を使ったボリューム満点のおかずです。高野豆腐は熱湯で戻すと、ふんわり柔らかくなり、味もしみやすくなります。赤・黄・緑と彩りもきれいなので、華やかな 1 品になりますね。

【1 人分の栄養価】 エネルギー：224kcal / たんぱく質：14.1g / 脂質：16.0g / 食塩：0.7g



(理事 林 義光記)

コロナ禍の中、特別な忘れる事のできない御柱年が終わろうとしています。そうした中、御柱年に合わせ行われた諏訪神仏プロジェクトも興味深い催しでした。その催しに少し関わらせて頂いた時に、お寺さんから「今は神社でもお願い事をするが、元々神社は挨拶をする所でお願ひ事はお寺です」との話を聞きました。「神様の統合が神武天皇。その天皇にお願い事はしませんよね」との事です。時代と共に色々変わります。今の神様は心が広くなったと思つて「無事健康で一年過ごせました。新しい年も無病息災で過ごせますように」と諏訪大社にお参りに行くと思ひます。

## 編集後記