

アビック ヘルシークッキング

胃もたれが気になる方におすすめ!

ほたてチャウダー

栄養価(1人分)

エネルギー…192kcal	炭水化物…18.7g	カルシウム…199 mg
たんぱく質…11.8g	塩分…1.1g	
脂質…7.8g	食物繊維…1.7g	

作り方

1. ホタテの缶詰を開け、汁を切る。
2. 材料を切る。
 - ・玉ねぎは薄切りにする。
 - ・ベーコンは食べやすい大きさに切る。
 - ・じゃがいもと人参は1cm角のさいの目に切り、下茹でする。
 - ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、下茹でする。
3. 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。
玉ねぎがしんなりしたら、薄力粉を振り入れる。
水とコンソメを加えてよく混ぜ、約5分煮る。
4. 3に2で下茹ですておいたじゃがいもと人参を加え、約10分煮る。
ホタテを加えて更に約3分煮る。
5. 4を混ぜながら牛乳を少しずつ加える。
6. スkimミルクは分量の水で溶かし、粉チーズ、こしょうと一緒に5に加える。
よく混ぜ、煮立ったら火を止める。
7. 皿に盛りつけてパセリを散らす。

スキムミルクと牛乳を使用している為カルシウムが豊富です。骨を丈夫にしたい方にもおすすめのレシピです。

焦げ付かないように時々混ぜましょう!



胃に優しいポイント
牛乳と野菜をじっくり煮て消化しやすくしました!

材料(2人分)

- ホタテ(缶詰)…1 缶(40g)
- 玉ねぎ…1/5 個(30g)
- ベーコン…1/2 枚(10g)
- じゃがいも…1/2 個(50g)
- 人参…1/3 本(30g)
- ブロッコリー…1/6 株(30g)
- オリーブオイル…小さじ 1(4g)
- 薄力粉…大さじ 1(8g)
- 水…1 カップ(200g)
- コンソメ…小さじ 4/5(2.5g)
- 牛乳…3/4 カップ(160g)

- スキムミルク…大さじ 2(12g)
- 水…1/5 カップ(40g)
- 粉チーズ…大さじ 1/2(3g)
- こしょう…少量
- パセリ…少量

残ったスキムミルクは、シチューやクリームコロッケ等の料理だけでなく、ケーキやマフィン等のお菓子にも使用できます。色々な料理に加えてお楽しみください。

胃もたれしていませんか?

食べ過ぎや飲み過ぎの他にも、胃もたれの原因はいくつかあります。胃に優しい食事のポイントを確認してみましょう。

胃に優しい食事4つのポイント!

- ①消化しやすい食品を選択!
 ・軟らかいご飯やうどん
 ・大豆製品・白身魚
 ・脂身の少ない肉
 ・加熱した卵・乳製品
 ゆっくりよく噛むと消化力アップ!
大根おろしに含まれる酵素は消化を助けます。副菜などに取り入れるとより良いでしょう。
- ②油っこい料理と肉に注意!
 油っこい料理や脂身の多い肉類は、胃から小腸へ移動する際に時間がかかります。その為、胃もたれを起こしやすいと言われています。控える事が望ましいでしょう。
- ③アルコールの量に注意!
 アルコールは胃の粘膜を刺激します。食欲増進の働きもある為、食べ過ぎによる胃もたれへの注意も必要です。
- ④香辛料は適量!
 強い香辛料(唐辛子やにんにく等)の過剰摂取は胃の粘膜を刺激します。風味や味付けに重要な役割を果たしていますが、量には注意したいですね。

食生活でお悩みの事を相談してみませんか?
アビック薬局では、無料で栄養相談を実施しています。詳しくはスタッフまで。