

アピック ヘルシークッキング

ビタミンDをたっぷり摂ろう！

きのここと野菜の和風煮込み

～なんこつ団子入り～



材料(2人分)

- チンゲンサイ…2株(180g)
- 人参…1/6本(20g)
- 生姜…1/2片(10g)
- 生椎茸…3個(30g)
- 乾燥きくらげ…3g
- 油…小さじ2(8g)
- だし汁…約1カップ(200g)
- 醤油…大さじ3/4(14g)
- みりん…小さじ1(6g)

《なんこつ団子の材料》

- とりの軟骨…20g
- エリンギ…1本(30g)
- 玉ねぎ…1/6個(30g)
- 長ねぎ…2cm(5g)
- 桜えび…2g
- とりひき肉…40g
- 塩…少量(0.5g)
- 酒…小さじ1(5g)
- こしょう…少々
- 片栗粉…6g

栄養価(1人分)

- エネルギー…134kcal
- たんぱく質…8.8g
- 脂質…6.0g
- 炭水化物…12.3g
- 塩分…1.6g
- 食物繊維…3.7g
- カルシウム…135mg
- ビタミンD…7.1μg

成人の1日の目安は5.7μg

このメニューでビタミンDが十分に補えます。

※薬やサプリメントをご使用の方はご相談下さい。

作り方

- チンゲンサイは葉先を4~5cmに切り、軸は乱切りにする。人参は乱切り、生姜はみじん切りにする。生椎茸は石づきを取り、軸はみじん切り、かさは細切りにする。乾燥きくらげはあらかじめ水につけて戻し、食べやすい大きさに切る。
- なんこつ団子を作る。
 - とりの軟骨とエリンギ、玉ねぎ、長ねぎ、桜えびを細かく刻む。
 - ①の材料と1で切った生椎茸の軸をボールに入れ、とりひき肉と塩、酒、こしょう、半量の片栗粉を加えてよくこね、団子状にする。
 - 団子の表面に、残りの片栗粉をまぶす。
- 鍋に油を熱し、1で切った生姜を炒める。香りが出てきたらチンゲンサイの軸と人参を炒め、だし汁と醤油、みりんを加え約5分煮る。
- 3に2の団子を入れて約15分煮込む。
- 1で切ったチンゲンサイの葉先と、生椎茸のかさ、きくらげを入れて更に約7分煮る。
- 皿に盛り付けて完成。

ビタミンDとはどんなもの？ ビタミンDの働き

ビタミンDは腸でのカルシウム吸収を促進し、骨や歯の形成を助ける栄養素です。

多く含まれる食品

きのこ類(乾燥きくらげ、椎茸など)
魚介類(クロカジキ、かわはぎ、鮭など)

不足すると…

成人では骨が柔らかくなる「骨軟化症」、小児では骨の発育障害や変形を起こす「くる病」になることがあります。

体内で作られるビタミン

ビタミンDは食品からだけでなく、紫外線に当たることで皮膚でも作られます。日光に当たる機会の少ない方は積極的な日光浴を心がけましょう。

最近疲れやすい…

そんな方におすすめ！

アピックのコエンザイム Q10



食生活の事でお悩みの事がありましたら
お気軽にご相談ください。 管理栄養士

