

藤井恵のからだが好き

健康ごはん

●今月のテーマ●

「かぜを予防するおかず」

かぜが流行りやすい時期なので、ビタミンCやβ-カロテンなど抗酸化物質をしっかり摂れるおかずを紹介します。ソーセージを花の形に切って、華やかに仕上げています。冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。



今月は

ソーセージと野菜の甘酢ソースがけ

Recipe Card 1人分454kcal 塩分2.7g 調理時間20分

からだにいい食材

抗酸化ビタミンで元気に！



じゃがいもに豊富なビタミンCには、抗酸化作用があり、かぜ予防に効果的です。また、じゃがいものビタミンCはでんぷんに包み込まれているので、加熱による損失が少なく、効率よく摂取できます。にんじんには、抗酸化作用を持つβ-カロテンが特に多く含まれ、免疫力アップの効果も期待できます。

動画でも！



材料(2人分)

日本ハム シャウエッセン チェダー&カマンベール…6本
じゃがいも(ひと口大に切る)…1個分
にんじん(小さめの乱切り)…½本分
たまねぎ(2cm角に切る)…½個分
ブロッコリー(小房に分けて水に放つ)…100g
水…¼カップ
塩…少々
サラダ油…大さじ1½

蒸しゆでにするから、水溶性のビタミンCが流れにくいです。

ケチャップ甘酢ソース

水…1カップ
トマトケチャップ…大さじ3
酢、砂糖、片栗粉…各大さじ1
しょうゆ…小さじ1

藤井 恵 / 料理研究家・管理栄養士
レシピ本を多数出版するほか、テレビの料理番組のレギュラー講師を務める。近著は『はじめての「味つけ冷凍」』(文化出版局)。

花形にしても
パリッとした食感が
残ります



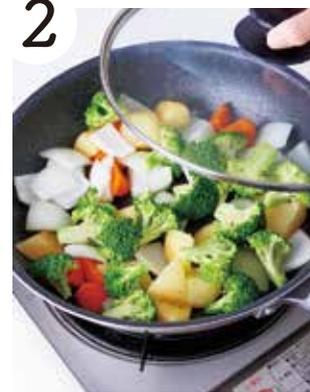
作り方

1



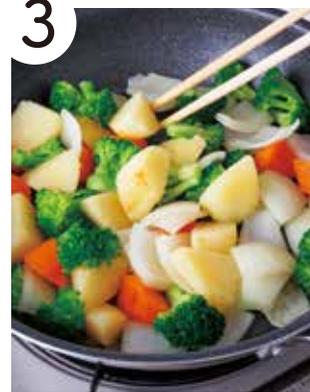
シャウエッセンの上下に菜箸を置き、幅5mmに切り込みを入れる。シャウエッセンを手前に90°回転させ、入れた切り込みの間に、同じように切り込みを入れて丸める。
※シャウエッセンが花の形にならなかったら、両端に細めのスパゲッティなどを刺して留める。

2



フライパンに油大さじ1を中火で熱し、シャウエッセンを転がしながら焼き、取り出す。フライパンにじゃがいも、にんじん、材料の水、塩を入れ、ふたをして6~7分火にかける。たまねぎ、ブロッコリーを加えてふたをし、2分蒸しゆでにする。

3



水気がなくなったら、油大さじ½を加えて中火で焼きつけ、器に盛り、シャウエッセンをのせる。フライパンにケチャップ甘酢ソースの材料を入れて火にかけ、混ぜながら1~2分煮立ててとろみをつけ、料理にかける。

もう1品



1人分250kcal 塩分2.0g 調理時間10分

ソーセージとキャベツのレンジ蒸し

レンジで簡単! 粒マスタードがきいています

材料(2人分)

日本ハム シャウエッセン
チェダー&カマンベール…6本
キャベツ…4枚(200g)
にんじん…¼本

作り方

- 1 キャベツは幅5mmの細切りにする。にんじんはせん切りにする。キャベツとにんじんを混ぜる。
- 2 耐熱の皿に①のをせAをかけて混ぜ、シャウエッセンを広げてラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分加熱し、2分蒸らす。

A
粒マスタード、水…各大さじ½
レモン汁…小さじ1
塩…小さじ½

Close-up!

子どもも大好き!
チーズの味わいの
ソーセージ



日本ハム シャウエッセン
チェダー&カマンベール

シャウエッセンならではの粗挽きの豚肉に、チェダーチーズとカマンベールチーズを混ぜ、天然の羊腸に詰めました。シャウエッセンのパリッと感やうまみはそのままに、スモークの香りと濃厚なチーズの味が楽しめます。

こちらを使って

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。