



もやい市に販売されている野菜を使って、町管理栄養士が監修した鍋を紹介します。材料は益城産だから安全、安心、値段も安い、なんといっても旨いんです。

もやい市の益城産野菜を使ったレシピを紹介 冬のあったか鍋

材料(4人前)

白菜	1/4 玉	鶏団子	
水菜	1 束	鶏肉ミンチ	300g
人参	200g	ねぎ	1 本
大根	300g	卵	1 個
椎茸	4 個	生姜(すりおろす)	少々
ねぎ	1 本	鶏ガラスープの素	小さじ 1
木綿豆腐	1 丁	だし汁	
糸こんにゃく	100g	水	6 カップ
ポン酢(つけだれ)	適量	だし昆布 10cm×10cm	1 枚

鶏団子の作り方

- ①ねぎはみじん切りに切っておく。
生姜はすりおろしておく。
- ②鶏ミンチ、①のねぎ、卵、すりおろし生姜と鶏ガラスープの素を混ぜ合わせ、一口大の団子を作る。

野菜の切り方(ポイント)

大根、人参はピーラーで皮をむくように切る。



健康づくり推進課
健康増進係

とくなが みき 管理栄養士

ねぎ 4~5 本 ... 100 円



体を温め、発汗作用を促すので風邪の初期症状を緩和してくれる。カロテンやビタミンCも豊富で、体の抵抗力を高めてくれる。



水菜 3~4 束 ... 100 円

ビタミンCが多く含まれ、風邪予防や疲労回復などに効果がある。また、カルシウムやカリウムも多く含むため、骨の健康維持にも。



大根 1 本 ... 130 円

ビタミンCは中心部よりも表面の皮の方が多く含んでいるので、皮ごと食べる調理方法がオススメ。消化を助けるジアスターゼという成分が胸やけや胃もたれを防ぎ、腸の動きを整えてくれる効果もある。



白菜 1 玉 ... 200 円

ミネラル類、ビタミンCを効率よくとることができる。特に芯や外葉の部分は栄養分が高く、煮汁ごと食べる煮込み料理などに適している。



椎茸 5~6 個 ... 100 円

ビタミンB1、2、Cなどや食物繊維が含まれている。天日干しにするとビタミンDの含有量も増える。ビタミンDは歯や骨を丈夫にし、脳神経の発育に欠かせない。



※表示している野菜の価格は取材当日の値段です。販売されている野菜の種類、値段は時期によって変わります。