



令和8年2月 第254号

カリタス便り



冬野菜食べてますか？

栄養士 三苫 ルリ子

寒さが厳しい日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。体が冷えやすいこの季節、温かい食事は心と体の元気のもとになります。肉や魚、卵や牛乳、ごはんをしっかり食べていても、野菜が不足すると、せっかく摂った栄養素は十分にその力を発揮できません。タンパク質や脂肪、糖質も、野菜に含まれるビタミンやミネラルが潤滑油となって、はじめて働き出すのです。そこで、冬野菜にもよく合う「薬効だれ」をご紹介します。どうぞ日々の食卓に取り入れて、ほっと温まるひとときをお過ごしください。

① 冷え性に効く、鮭の南蛮漬けのタレ

鮭 3切 塩 少々 酒 大さじ1
片栗粉 大さじ2 油 少々
玉葱 小1個 ピーマン6個
醤油・酢・てんさい糖（砂糖）各大さじ2
だし汁50ml 生姜千切り8g 赤唐辛子1本



② えのき入り薬膳お好み焼き



えのき100g 長芋（おろす）200g れんこん（おろす）250g 小葱1/2束分
卵1個 だし汁50cc 小麦粉50g 塩ふたつまみ
かつお節・青のり・紅生姜一適量
甘辛醤油タレ～だし汁50cc 麵つゆ（濃縮タイプ）50cc みりん25cc



③ 万能薬膳タレ（和風）

醤油100ml すりごま大さじ2 生姜（みじん切り）大きめ1かけ
深葱（みじん切り）1/3本 にんにく（みじん切り）大きめ1かけ
ハチミツ25g ゆずしぼり汁大さじ1 ゆず皮（みじん切り）1/3個



※ カブや大根を油で焼いて、万能薬膳タレをかけてもおいしいですよ！！



まだしばらく寒い日が続きます。体調管理に気をつけながら、温かい食事を取り入れて、この冬を元気に乗り切りましょう。