

ヘルシー料理で健康づくり!

# 体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう!

## ニラたっぷり担々鍋



### 材料(2人分)

#### 肉みそ

植物油	小さじ1
ねぎ	大さじ1(みじん切り)
しょうが	1/2かけ分(みじん切り)
豚ひき肉	100g
④[酒・しょうゆ・甜麺醤]	各小さじ2(合わせておく)
こしょう	少々

#### 鍋のベース

ラー油	小さじ1/2
豆乳・水	各1と1/8カップ
⑤鶏がらスープの素	大さじ1/4
しょうゆ・練りごま	各大さじ1と1/2
もやし	1袋(ひげ根を取る)
ニラ	1束(ざく切り)

**344 kcal**  
塩分 3.9g

- 肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。④を加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- 鍋に⑤を入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
- ②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

### CHECK

ニラ

ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB<sub>1</sub>の働きを助け、疲労回復を促します。

### アレンジ活用術

スープに豚肉のビタミンB<sub>1</sub>やうまみが出ているので、ごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。

## ねぎとパプリカのマリネ

### 材料(2人分)

ねぎ	1本(切れ目を入れて4cmくらいに切る)
パプリカ(赤・黄)	各1/2個(幅1cmに切って長さを半分にする)
オリーブ油	大さじ1/2
すし酢	大さじ1

- ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

### CHECK

ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



**73 kcal**  
塩分 0.5g

### ・COLUMN・

主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を!

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができていることが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材(ねぎやしょうが、ニラなど)をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。