



ヘルシー料理で健康づくり!

血行をよくして身体

ぽかぽか

# 冷え解消レシピ



200 kcal  
塩分 1.9g (1人分)



■料理制作/沼津りえ (管理栄養士)

■撮影/上條伸彦 ■スタイリング/沼津そうる

## ふんわり鶏団子と根菜のスープ煮

一品で栄養満点!

おいしく身体を温めるので、寒い季節にピッタリ

### 材料 (2人分)

れんこん	40g	鶏ひき肉	200g
ごぼう	40g	塩	小さじ1/3
にんじん	30g	しょうが(すりおろし)	小さじ1
長ねぎ	50g	水	大さじ2
しょうが	10g	水	300mL
		みりん	小さじ1
		しょうゆ	小さじ2
		小ねぎ	適宜

- れんこん、ごぼう、にんじんは乱切りに、長ねぎは3cm幅に切り、しょうがは千切りにする。
- ポウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 鍋に水を入れ強火にかけ、沸騰したら中火にし、②をスプーンなどで一口大に丸めながら入れる。つくねに火が通ったら、①を加え野菜に火が通るまで7~8分煮る。
- Bを加え、中弱火で2~3分煮る。器に盛り付け、お好みで小ねぎを添える

### ごぼう

鉄分の吸収を促すビタミンC、血流をよくするビタミンE、鉄分などのミネラルを含み、体を温めるのに効果的です。食物繊維が豊富なので、便秘解消や美肌効果も期待できます。皮には風味や栄養が豊富なので、タワシなどで軽く洗って皮ごと使しましょう。

Pick Up

## カリフラワーとベーコンのチーズ蒸し

蒸し焼きにすることでカリフラワーの栄養を閉じ込める

### 材料 (2人分)

カリフラワー	100g	ピザ用チーズ	20g	こしょう	少々
ベーコン	10g	塩	少々	水	大さじ1
				パセリ	適宜

- カリフラワーを小房に切り分ける。ベーコンは細切りにする。
- フライパンに①を入れ、上からピザ用チーズを散らし、塩こしょうをふり水を回し入れ、中火で加熱する。沸騰したら蓋をして弱火で5~6分蒸し焼きにする。
- お好みで細かく刻んだパセリをふりかける。

### カリフラワー

熱に強いビタミンCが豊富です。糖の代謝をよくし疲労回復を助けるビタミンB1、脂質の代謝や粘膜の健康を保つB2、食物繊維が含まれます。これらのビタミンは水に溶けやすいので、蒸し焼きや電子レンジでの加熱が適しています。

Pick Up



70 kcal  
塩分 0.7g (1人分)



## お手軽柚子の葛湯

### 材料 (2人分)

柚子の搾り汁	大さじ2
葛粉	20g
砂糖	大さじ2
水	300mL
柚子の皮	5g

- 材料Aを鍋に入れよく混ぜる。
- 混ぜながら弱火にかけ、とろみがついたらカップに注ぎ、千切りにした柚子の皮をのせる。

### 血行をよくして、冷えを予防しよう COLUMN

血行不良により、手先や足先まで十分な血液が届かないと手足の冷えが生じます。血行をよくするにはバランスのとれた食事と軽い運動を心がけてください。しょうがやにんにくなどの香味野菜、ごぼう、ねぎなどの冬野菜には血流をアップし、身

体を温める効果があるので、意識して食事に取り入れましょう。また、塩分は体液の濃度を上げ血行不良の原因となるので、とりすぎには注意。ストレッチなどで体をほぐすことも血行促進につながります。