

町食生活改善推進員の健康レシピ♪



～健康テーマ「体ぽかぽかレシピ」～

寒い日が続き、体が冷えてしまいがちです。いろいろな防寒対策がありますが、食べ物で体の芯から温めるのもその一つです。そこで今回は、体を温める食材や調理方法を生かしたレシピをご紹介します♪

体を温める食事

① 1日3食しっかり食べる

特に起床前は1日で最も体温が低いため、朝食をしっかり食べて体温を上げましょう！

② 調理方法を工夫する

鍋や煮込み料理、スープなどは冬に最適です。とろみをつけると、料理が冷めにくくなります。



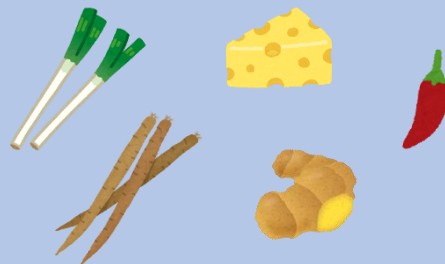
③ 体を温める食材を使う

冬が旬の食材：ねぎ、かぶ、にんじん

土の中で育つ食材：ごぼう、じゃがいも、玉ねぎ

発酵食品：チーズ、納豆

香辛料：とうがらし、しょうが、にんにく



ごぼうと鶏肉のうま煮

材料	4人分
鶏むね肉	300g
ごぼう	1本
にんじん	1/2本
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
水	200cc
小ねぎ	4g
サラダ油	小さじ2

A

<作り方>

- ①鶏むね肉は一口大に切る。ごぼうは1cm幅に斜め切りにし、水にさらしてアク抜きをする。にんじんは5mm幅の半月切りにする。小ねぎを小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、中火で鶏むね肉をいためる。鶏むね肉全体に焼き色がついたら、にんじんと水気をきったごぼうを加えてさらにいためる。
- ③②にAを加えて水気を飛ばしながらいためる。器に盛り、小ねぎを散らす。

ポイント

ごぼうは体を温める食材です。

鶏肉の旨味とごぼうの香りが食欲をそそります。

栄養成分（1人分）

エネルギー 162kcal
塩分 1.4g



チンゲン菜とえのきの生姜スープ

材料	4人分
チンゲン菜	1束
にんじん	1/2本
えのき	1/2本
しょうが	1片
顆粒鶏がらだし	小さじ2
水	600cc
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1

A

ポイント

しょうがを使用した温かいスープはぽかぽか体を温めてくれます。

<作り方>

- ①チンゲン菜は3cm幅に切る。にんじんは5mm幅の半月切りにする。えのきは3cmの長さに切る。しょうがは千切りにする。
- ②鍋にごま油を熱して、しょうがをいためる。香りがたってきたら、チンゲン菜、にんじん、えのきを加え、いためる。
- ③②に顆粒鶏がらだしと水を加え、煮込む。煮立ったら、Aの調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

栄養成分（1人分）

エネルギー 29kcal
塩分 0.8g



ひとくちメモ

大晦日 「年越しそば」

大晦日にそばを食べる習慣は江戸時代から始まりました。そばが細く長いことにあやかり、そばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったとされています。また、ほかの麺類に比べて切れやすいため、苦労や厄災を断ち切るという意味が込められています。

家族みんなで、年越しそばを食べて、
素敵な新年を迎えましょう！



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

