

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工夫したレシピをご紹介します♪

健康  
レシピ

チンゲン菜と  
えのきの生姜スープ

ごぼうと鶏肉のうま煮



健康テーマ  
「体ぽかぽかレシピ」

即食生活改善推進員の健康レシピ

## 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

【作り方】

- 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。小ねぎは小口切りにする。
- 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。
- ②にAを加えて、水気をとばしながらいためる。器に盛り、小ねぎを散らす。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 162kcal  
塩分 1.4g

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。

## 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

【作り方】

- 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。
- 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。
- ②に顆粒鶏がらだしと水を加え、煮込む。煮立ったら、Aの調味料で味を調べ、水溶性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

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。

### 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ので、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



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。



【問合せ先】健康増進課  
☎ 029-240-7134(直通)

# みんなの図書館

茨城町立図書館  
☎ 029-240-7131  
ホームページ  
https://www.lib.t-ibaraki.jp



図書館カレンダー

12月の休館日は、2日(月)、9日(月)、16日(月)、19日(木)、22日(日)、23日(月)、28日(土)、29～31日(年末休館)です。

## おすすめ新着本

新刊1



だめになった僕  
(井上 荒野 著)

綾「私は初めて会った16年前から涼さんを愛し続けている」。涼「僕にかかわった者は、みんな死んでしまう。女も男も。僕が綾を愛しすぎているせいだ」—音村綾(旧姓・上里)は30代半ば。現在は信州でペンション経営兼漫画家として活躍。夫・子ども・母と四人で暮らしている。祥川涼。画家。40代後半。妻を失い、その後同棲していた女性とも別れ、現在は酒浸りの日々を送っている。謎とサスペンス、そしてストーカー小説の雰囲気も交えた(究極の恋愛小説)。

新刊2



赤羽せんべろ まねき猫  
(坂井 希久子 著)

父が脳出血で倒れた。折り合いの悪い父・時次郎と、この10年連絡すら取り合っていないなかった42歳の篠崎明日美。実家からは勘当されとつこの昔に母に逃げられている時次郎にとって、一人娘である明日美は唯一の身内である。変わり者の父は16年前から「まねき猫」という立ち飲み屋を営んでいるが、医師には「回復後も麻痺が残る」と言われ、店に立ち続けるのは難しそうだ。「まねき猫」を閉めるしかないと考えていた明日美だったが……。

## イベント情報

### クリスマスおはなし会

12月21日(土) 午後2時～3時  
図書館「視聴覚室」で開催します。

### 絵本となかよし(毎月第2、4木曜日)

12月12日(木) 午前10時30分～11時  
(クリスマススペシャル)

12月26日(木) 午前10時30分～11時  
図書館「おとぎのくに」で開催します。

## 誠文堂新光社寄贈本の紹介

- 小さなダーニング刺繍
- スパイス・マトリックス
- 世界が広がる！地図を読もう
- 自然風庭園のつくり方
- 世界で一番美しい 海に浮遊する幼生図鑑
- デザインノートPremium 未来をつくるデザイン図鑑
- チョウごよみ365日
- 偏愛サウナめぐり
- いきものづきあいルールブック
- 私たちは市民金融を作った

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



虚の伽藍  
(月村 了衛 著)



富士山  
MT.FUJI  
(平野 啓一郎 著)



真珠王の娘  
(藤本 ひとみ 著)



最高のウエディング  
ケーキの作り方  
(古内 一絵 著)



罪名、一万年愛す  
(吉田 修一 著)



へびのニョロリンさん  
(富安 陽子 ぶん)



もうねむるじかん  
(エイミー・HEST ぶん)



森と、母と、  
わたしの一週間  
(八束 澄子 著)



はじめてのクリスマス  
(マック・バーネット 文)



ぞうくんの  
おおゆきさんぽ  
(なかの ひろたかえ)