

きずな食レシピ N05

◆体を温める♪

食べ物には、体を温める食材と冷やす食材があります。本来野菜に含まれるビタミンCやビタミンEは、冷え症に効果があると言われているもので、ビタミンEは血行を良くする働きと、体内のホルモン分泌を調節する働きがあります！

■体を温める食材★

- ねぎ → 特有の辛味成分アリシンには、血行をよくし体を温める作用があります。葉の部分には、カロチンやビタミンCが含まれ、風邪予防に効果があります。
- しょうが → 辛味成分であるジンゲロンやショウガオールには発汗を促す作用があり、冷え症だけでなく風邪の初期症状の緩和に効果があります。
- とうがらし → カプサイシンには毛細血管の血液循環をよくする働きがあり体を温める効果があります。また、とうがらしは皮下脂肪の代謝を促進させるため、肥満防止やダイエットにも使われます。
- 根菜類 → かぼちゃ・ごぼう・人参・たまねぎ etc
赤や黒などの暖色の野菜や果物が最適。柔らかいものより固いものがより温め効果有り。水分の多いものは体を冷やすので注意。
- 紅茶・中国茶・ほうじ茶 → 発酵させたほうが体を温めます。見分け方は色。茶色のあるものは発酵していると考えてOK。

注意!! 体を温めるからと言って摂り過ぎは逆効果。
何でも「バランス」が大切です！



★★ 今日の2品 ♪ ★★

■鶏肉とさつま芋のあんかけ煮

材料:(2人分) *各量 お好みで変えてください。

鶏肉 80g、さつま芋 80g、 ★水 100cc、 ★醤油 大1、
★みりん 大1、 ★おろし生姜 小1、 万ねぎ 適量、 片栗粉 小1。

- ① 鶏肉は一口大、さつま芋は4mm幅にスライスしておく。
- ② 鍋に鶏肉を入れ色が変わったら★を入れ煮込む。
- ③ さつま芋は5分レンジにかけ火を通しておく。
- ④ 鍋にさつま芋を入れ一煮立ちさせ最後に水溶き片栗粉でトロミをつけて完成♪(万ねぎで飾り付け)

■えびとレンコンの温サラダ

材料:(1人分) *各量 お好みで変えてください。

皮を剥いたレンコン 40g、 きゃべつ 30g、 冷凍えび 3尾、 ★マヨネーズ 大1、 ★プレーンヨーグルト 大1/2、 粉チーズ 少々

- ① レンコンは2mm幅のイチヨウ型にスライスし、きゃべつは一口大に切る。
- ② 鍋に水を適量入れ、レンコン・きゃべつ・えびの順に茹でる。
- ③ 十分に火が通ったら水気をとって器に盛り、★を混ぜたソースをかけ粉チーズをお好みでかけて完成♪