

# 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!



1人分  
344kcal  
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

## ニラたっぷり坦々鍋

### 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  
A [酒・しょうゆ・でんぷん甜麺醬]…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  
B 豆乳・水……………各 1 と 1/8 カップ  
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)

### 作り方

- ①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。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- ②鍋にB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。
- ③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

**(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、メに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。



料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)

# ねぎとパプリカのマリネ



1人分  
73kcal  
塩分 0.5g

## 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

## 作り方

- 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。



# みかんのしょうがコンポート

## 材料 (2人分)

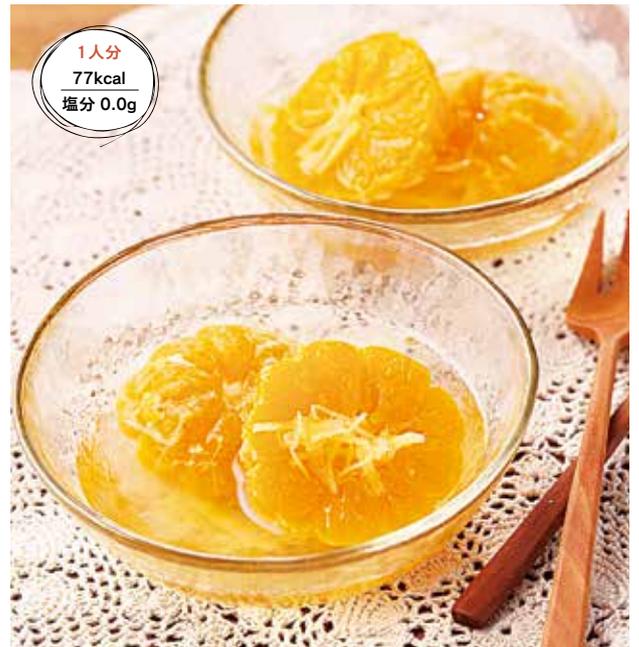
- A { しょうが…………… 小1かけ(千切り)  
水…………… 1カップ  
砂糖…………… 大さじ2  
みかん…………… 2個(皮をむいて半分に切る)

## 作り方

- ①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

## (Check) みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個(約100g)で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。



1人分  
77kcal  
塩分 0.0g

## 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の摂取が大切です。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。

