

# ♥栄養だより♥

第22号

2017.1



♪.テーマ 体を温めてくれる食べ物



## ♪ 冬が旬の野菜(牛蒡、人参、ブロッコリー、南瓜、ホウレン草など)

寒い季節(場所)で収穫される野菜は、ビタミンCやビタミンEが豊富に含まれており、毛細血管の機能を維持し、血行促進効果があります。



## ♪ 色が濃いもの(小豆、黒豆、ココアなど)

黒に近い色をしているものは体を温める効果があると言われています。ココアには、テオブロミンという香り成分が含まれており、血行促進効果があります。



## ♪ 薬味、香辛料(ショウガ、ネギ、にんにく、唐辛子など)

辛味成分であるショウガオール、アリシン、カプサイシンは、新陳代謝をUPさせ、血行を促進させます。



## メニュー

### カボチャと豚肉の オイスターソース炒め

#### 材料(2人分)

- ・かぼちゃ 100g
- ・豚小間切れ 50g
- ・しめじ 50g
- ・玉ねぎ 50g
- ・塩 0.3g
- ・こしょう 0.1g
- ・しょうゆ 小匙1
- ・みりん 小匙1
- ・オイスターソース 小匙1.5
- ・サラダ油 小匙2

エネルギー:305kcal  
たんぱく質:13.4g  
リン:214mg  
塩分:1.6g



#### 作り方

- ①南瓜は、薄くスライスして、レンジで温め柔らかくしておく。
- ②しめじは、1本ずつバラバラにしておく。
- ③玉ねぎはスライスする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、材料を炒め、塩、こしょう、調味料で味を調える。

### しょうがスープ

#### 材料(2人分)

- ・しめじ 50g
- ・えのき 50g
- ・おろし生姜 2g
- ・ごま油 小匙1弱
- ・水 2カップ
- ・鶏ガラスープ 小匙1
- ・塩 0.1g
- ・こしょう 0.1g

#### 作り方

- ①しめじは、1本ずつバラバラにしておく。
- ②えのきは、根っこの部分を切り落とし、半分に切る。
- ③鍋に鶏がらスープの素を溶かし、きのこに火が通るまで煮込む。
- ④きのこに火が通ったら、ごま油と生姜を入れ、塩気が足りない場合は、塩・こしょうで味を調整する。

エネルギー:74kcal  
蛋白質:6.7g  
リン:181mg  
塩分:0.4g

