

冷え性予防レシピ



寒くなるこれからの時期に根菜などのからだをあたためる食材を使って元気に過ごしましょう！



- ・鶏の根菜鍋
- ・春菊と人参の海苔巻き
- ・甘酒寒天
- ・生姜と里芋のご飯
- ・豆腐の海苔巻き

からだを温める効果があると言われる根菜類を鍋物でどうぞ！

鶏の根菜鍋

材料（2人分）

鶏もも肉	200g	
〔鶏ガラ 水	適量	
	適量	
人参	40g	
大根	60g	
ごぼう	30g	
生椎茸	2枚	
白ねぎ	40g	
A〔木酢の搾り汁	小さじ1/2	
	しょう油	小さじ2/3
	だし汁	小さじ1/2



作り方

- ①鍋に鶏ガラと水を入れ、スープをとっておく。（あれば生姜、ねぎの青い部分を加える）
- ②人参、ごぼう、大根は食べやすく切り、軽くゆでる。生椎茸、白ねぎは食べやすく切る。
- ③鶏もも肉はお湯に通す。
- ④①のスープを煮立て、人参、大根、ごぼう、生椎茸、白ねぎ、鶏肉を加えアクを取りながら煮込む。
- ⑤器に盛り、Aの木酢しょう油（またはポン酢）でいただく。

栄養量 1人当たり

エネルギー 169Kcal/ たんぱく質 20.3g/ 脂質5.1g/ 炭水化物 7.8g
カルシウム /32mg/鉄 1.0mg/ 食物繊維 2.7g/ 食塩相当量 0.5g

手軽にたんぱく質やビタミン、ミネラルが摂れる嬉しい1品！

豆腐の海苔巻き

材料（2人分）

もめん豆腐	1/2丁
生椎茸(そぎ切り)	1枚
のり	1枚
片栗粉	適量
しょう油	大さじ1/4
オイスターソース	大さじ1/4
酒	大さじ1/4
みりん	大さじ1/4
A 砂糖	小さじ1/2
水	大さじ1・1/2
生姜すりおろし	小さじ1
にんにくすりおろし	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
白いりごま	少々



作り方

- ①豆腐は水切りして横1/2に切り、縦2等分にする。
- ②豆腐の上にそぎ切りした椎茸をのせ、のりで巻き、片栗粉をまぶす。
- ③Aの調味料を合わせる。
- ④フライパンにごま油をひき、中火で熱し、両面を焼き色がつくまで焼く。
- ⑤Aの調味料を④に回し入れ、中火でフライパンを回しながら少しづつタレを入れてからめる。
- ⑥器に盛り、白ごまをのせる。

栄養量 1人当たり

エネルギー 124Kcal/ たんぱく質 7.1g/ 脂質 7.1g/ 炭水化物 7.8g
カルシウム 88mg/ 鉄1.2mg/ 食物繊維 1.3g/ 食塩相当量 0.7g

これから旬を迎え、風邪予防効果もある春菊をのりで巻いて！

春菊と人参の海苔巻き

材料（2人分）

春菊	80g
人参	30g
エリンギ	10g
のり	1枚
A だし汁(昆布)	1/2カップ
淡口しょう油	小さじ1



作り方

- ①春菊は茹でて、水気を搾り、Aに漬けておく。人参は細長く切り、茹でておく。
- ②エリンギは細長く切り、フライパンで乾煎りする。
- ③のりは縦半分に切って広げ、搾った春菊の上に広げ、人参とエリンギを置いてしっかり巻く。
- ④③を食べやすい長さに切り、器に盛る。

栄養量 1人当たり

エネルギー 20kcal / たんぱく質 2.0g / 脂質 0.2g / 炭水化物 4.1g
カルシウム 57mg / 鉄 1.0mg / 食物繊維 2.4g / 食塩相当量 0.6g

血行促進、代謝アップ効果のある甘酒を寒天で！

甘酒寒天

材料 2人分

甘酒	60g
粉寒天	小さじ1/4
水	大さじ1
グラニュー糖	小さじ1/4

A〔生姜のおろし汁	少々
レモン汁	少々

柿	適量
---	----



作り方

- ①鍋に分量の水、粉寒天を入れ、混ぜながら1分程度煮立てる。
- ②火を止めて、グラニュー糖を加えて混ぜて溶かす。常温の甘酒、Aを順に加えながら混ぜ、型に流し入れて冷ます。
- ③あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。型から取り出して器に盛る。
- ④柿の皮をむき、くし形に切って③に添える。

栄養量 1人当たり

エネルギー39kcal / たんぱく質 0.6g / 脂質 0.1g / 炭水化物9.7g
カルシウム 4mg / 鉄 0.1mg / 食物繊維 0.9g / 食塩相当量 0.1g

生姜は加熱すると生姜オールという成分が体を内側から温めてくれます！

生姜と里芋のご飯

材料2人分

米	130g
里芋	80g
生姜	20g
塩	小さじ1/6



作り方

- ①里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②生姜はせん切りにする。
- ③洗っておいた米に①、②、塩を加え、普通の水加減で炊く。

栄養量 1人当たり

エネルギー259kcal / たんぱく質 4.7g / 脂質 0.7g / 炭水化物 56.5g
カルシウム 9mg / 鉄 0.8mg / 食物繊維 1.5g / 食塩相当量 0.5g