

2015美活食～健康とキレイを目指すレシピ～

11月

『血行促進』

～血のめぐりを良くして冷え・肩こり・腰痛を治そう！



《生姜つみれ汁》



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
江刺家万里さん、渡部あすみさん、森井建太さん
が考案しました。

+

プラス

【栄養価(1人分)】

エネルギー	659 kcal
たんぱく質	26.7 g
脂質	18.7 g
塩分	3.1 g

この組み合わせがオススメ♪

- ・玄米
- ・きんぴらごぼう
- ・かぼちゃの含め煮
- ・生姜プリン



◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

私たちが考案した「生姜つみれ汁」のポイントは、生姜と、豆板醤です。

生姜の体を温かくする作用に加え、豆板醤の辛味成分による発汗作用を利用し、体を温めることで、血行促進につなげることが期待できます。

生姜には、ジンゲロールという成分が含まれ、血管を拡張させる作用があり、血流を良くし、代謝を上げることができます。また、豆板醤に含まれる唐辛子にはカプサイシンという成分が含まれ、脂肪をエネルギーに変える手助けをしてくれることが期待できます。さらに、体温を上げ、汗を出しやすくする効果も期待できます。これから寒い日が続くので、体を温めて健康に過ごしましょう。

2015美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

11月

生姜つみれ汁



【作り方】

- ①生姜、ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ②豚挽き肉と①を混ぜつみれをつくる。
- ③だし汁につみれと豆腐を入れ、火が通ったら一口大に切った白菜を入れ煮る
- ④味噌と豆板醤を溶かし味付けする。
- ⑤最後に、ごま油をかけて完成。
(お好みで七味など入れてもよし)

【材料】(2人分)

豚挽き肉	100g
白ネギ	60g
生姜	40g
白菜	130g
豆板醤	4g
絹ごし豆腐	80g
味噌	28g
にんにく	15g
だし汁(顆粒でも可)	600g
ごま油	小さじ1/2
白ごま	少々

