



身体の芯から温まる

かぼちゃの味噌グラタン



◎材料(2人分)

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・じゃがいも 1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ 1/2個
- ・豚ひき肉 100g
- ・オリーブオイル 適量
- ・ニンニク 2片
- ・スライスチーズ 2枚
- ・小麦粉 大さじ2
- ・☆牛乳 300CC
- ・☆味噌 大さじ1/2~1
- ・☆コンソメ 小さじ1
- ・☆塩コショウ 適量

◎作り方

- ①かぼちゃ、じゃがいもは一口大、玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切りにする。しめじは石づきを取ってほぐしておく。かぼちゃ、じゃがいもはラップをしてレンジ600W 3分温める。
- ②フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ、豚ひき肉の色が変わるまで炒める。
- ③玉ねぎ、しめじ、かぼちゃ、じゃがいもを加え炒める。
- ④小麦粉を加え、全体になじむように混ぜながら炒める。
- ⑤☆の材量を加え5~10分フタをして煮込む。
- ⑥耐熱皿に⑤を入れ、スライスチーズをのせてオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦完成◎

身体の中から

ぽかぽか

冷え性対策



今年も寒さの厳しい冬がやってきますね。寒いと体が冷えてしまうことも多いと思われます。風邪やインフルエンザにかかりやすい時期でもあるので、食事で体を温め、免疫力を高めておきましょう◎



体を温めてくれる食べ物



冬が旬の野菜

冬が旬の野菜は味や香りも良く、栄養価が高いことでも知られています。

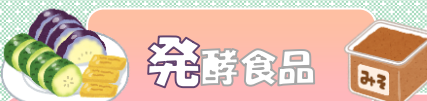
食材)カブ・キャベツ・大根・ブロッコリー・カボチャ



薬味、香辛料

薬味やスパイスは食べる薬ともいわれており、それぞれ血行促進や、殺菌作用などの効果があります。

食材)しょうが、ネギ、にんにく、唐辛子、カレー粉



発酵食品

発酵食品に含まれる酵素が代謝を促し、体を温めてくれます。

食材)納豆・味噌・ヨーグルト・チーズ・漬物

冷えの原因は血行不良や、生活習慣の乱れによるものが多いです。体を温める食べ物だけでは根本的な冷えの改善にはなりません。まずは生活習慣を見直し、栄養のある食生活と適度な運動を行うことがオススメです♪

豆知識コーナー

新鮮な野菜の見分け方

白菜

細長いものよりもずんぐりとしていて、葉の色が濃いものが新鮮で良い

長ネギ

白い部分が長いもの、太いものより細い方が柔らかくおいしい◎

大根

ずっしりと重さがあり、まっすぐにびんと伸びているもの

キャベツ

切り口が緑色より黄色い方が新鮮