

# 食事のヒント

## テーマ 食事で“温活”しませんか？

寒さの厳しい時期。ねぎやしょうがを食べて、体の芯から温まりましょう。体が温まる  
と血液の流れもよくなり、免疫にもよい影響が出るといわれ、風邪予防にもなりますよ。

回答は  
栄養部／筑後 桃子  
(ちくご ももこ)



### メニュー① ねぎと牛肉のカレー風味炒め

#### 【材料(1人分)】

牛薄切り肉 100g

長ねぎ 1本

生姜 5g

ゴマ油(炒める際に使用)

片栗粉 大さじ1/2

[A] しょうゆ 小さじ1/2

ゴマ油 小さじ1/2

醤油 大さじ1/2

[B] みりん 大さじ1/2

カレー粉 小さじ1/2

#### 【栄養量(1人分)】 エネルギー 385kcal、

たんぱく質 23.6g、塩分 1.6g



**【作り方】** ①牛肉に[A]をよくからめる。②ねぎは3cm幅の斜め切りにする。  
③生姜は薄切りにし、2~3等分に切る。④中火で熱したフライパンにゴマ油小さじ1/2程度をひき、牛肉を焼く。各面1分程度焼き、少し火を通したら一度取り出す。⑤フライパンを軽く拭き、ゴマ油小さじ1を入れ、②・③を中火で3~4分炒める。⑥フライパンのふちに寄せ、真ん中に[B]を順番に加えて2分ほど炒める。⑦④の牛肉を戻して強火で1~2分間水分を飛ばしながら炒める。

### メニュー② しめじとねぎのしょうがスープ

#### 【材料(1人分)】

しめじ 40g

長ねぎ 1/2本

生姜 10g

塩 少々

ゴマ油 大さじ1/2

水 200ml

鶏ガラスープの素

小さじ1/2

黒こしょう 少々

白ごま 適量

#### 【栄養量(1人分)】 エネルギー 116kcal、たんぱく質 3.0g、塩分1.4g



**【作り方】** ①しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。②長ねぎは根元を切り落とし、斜め薄切りにする。③生姜は薄く皮をむいて千切りにする。④中火で熱した鍋にゴマ油をひき、①~③・塩を入れ、弱火で炒める。⑤長ねぎがしなりしたところで水・鶏ガラスープの素を加え、中火で煮る。⑥ひと煮たちしたら黒こしょうを入れて火からおろす。⑦器に盛りつけ、白ごまを散らす。

**ちょっと一言** ショウガに含まれる辛み成分ジンゲロールは、加熱によりショウガオールという体温を上げる成分に変化します。皮に多く含まれるのもポイントです。