



冬太り

解消術!!

キャロTTYの

ヘルシーレシピ Carrotty's Healthy Recipe



ホームページを毎月更新しています。レシピ集も是非、ご覧ください。

冬は寒さから身を守るため脂肪が蓄積されやすい季節です。体を冷やすと代謝機能が下がり、太りやすくなります。不要な脂肪を溜め込まないよう、体の中から温めて代謝を上げましょう！体を温める食材を、スープや鍋など温かい料理で食べることをお勧めします！

体を温め、代謝を上げるレシピです。是非、お試しください！

体を温める食材

- ・大根、にんじん、れんこんなどの根菜類
- ・しょうが、にら、ねぎ、にんにく、唐辛子などの香辛料



寒い地方でとれた食材、冬が旬の食材は体を温めます。



生姜スープ

栄養価【1人分】
エネルギー40kcal
たんぱく質 5.4g
鉄 3.1mg
食物繊維 0.9g

材料

- 【2人分】
穀つきあさり …… 1/2パック
にら …… 1/4束
生姜 …… 1片
しいたけ …… 1枚
ごま油 …… 小さじ1/2
鶏がらスープの素 …… 小さじ2
醤油 …… 少々
こしょう …… 少々
ごま …… 少々

作り方

- ① あさらりは砂抜きして殻を洗います。
- ② にらは3~4cm長さに、生姜は千切りに、しいたけは細切りにします。
- ③ 鍋にごま油と生姜を入れて熱し、しいたけを入れて炒めます。
- ④ ③にあさりと水2カップを加えて煮ます。煮立ったらアクを取り、にらと鶏がらスープを加え醤油で味を調え、ごまを散らします。



材料

- 【1人分】
冷凍うどん …… 200g
しめじ …… 1/2パック
しいたけ …… 3枚
たまねぎ …… 1/6個
豚バラ肉 …… 50g
だし汁 …… 2カップ

- 青ねぎ …… 1本
サラダ油 …… 小さじ1
小麦粉 …… 大さじ2
カレー粉 …… 大さじ1
めんつゆ …… 大さじ1 (3倍濃縮)

栄養価

【1人分】
エネルギー595kcal
たんぱく質 19.0g
鉄 3.0mg
食物繊維 7.6g



きのこカレーうどん

作り方

- ① しめじは石づきをとりほぐし、しいたけは軸をとり細切りにします。たまねぎは1cmのくし形に、豚肉は3~4cmの長さに切ります。青ねぎは小口切りにします。
- ② 深めのフライパンで、サラダ油を熱し、豚肉を炒めます。火が通ったらたまねぎとしめじ、しいたけを加え炒めます。
- ③ 全体に火が通ったら、小麦粉とカレー粉を加えて粉が均等に混ざるように炒めます。
- ④ ③にだし汁を少しずつよく混ぜながら加えます。
- ⑤ ④に冷凍うどんを凍ったまま加えます。うどんがほぐれたら、全体を混ぜて、めんつゆを加えます。
- ⑥ 器に盛って、青ねぎを散らします。



▲ワールド健保ホームページ

編集後記

P14に掲載している「あなたのお勧めウォーキングコース」、私の場合は、自宅から芦屋川に向かい、川に着くと、川原に降りて、海まで行きます。海を見ながらポツ〜としていると、日頃のストレスが消えて行くような感じになります。皆さんも“癒し”を感じるコース、“お気軽”ハイキングコースなど、是非、ご紹介ください。(K)

健康相談・禁煙・スポーツ提携施設などのお問い合わせは下記へお願いします。

神戸
Kobe

外線 078-302-8185
内線 711-4931
FAX 078-302-9472