

# 今月のおすすめ料理



## ～ポカポカ効果で免疫力アップに有効なメニュー～ ＜ピリ辛肉団子鍋の作り方＞

### 作り方

- ①きゃべつはみじん切りにします。
- ②ボウルにAを入れて粘りが出るまで混ぜ、①を加えて混ぜ合わせます。
- ③にらは5cmに切り、大根は長さ5cmの棒状に切ります。にんにくはみじん切りにします。
- ④鍋にごま油を弱火で熱し、にんにくと豆板醤を入れて炒めます。香りが立ったらBを加えて中火にします。
- ⑤沸騰したら②をひと口大に丸めて入れ、もやしと大根を加えます。もやしが軟らかくなったら、にらを入れて出来上がり。



### 【ピリ辛肉団子鍋】

材料（4人分）

□きゃべつ・・・200g

A { 豚ひき肉・・・300g  
生姜のすりおろし・・・小さじ2  
塩・・・小さじ1/3  
こしょう・・・少々

B { だし汁・・・カップ5  
醤油・・・大さじ3  
味噌・・・大さじ2  
酒・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ2

□にら・・・100g

□もやし・・・300g

□ごま油・・・大さじ1

□大根・・・400g

□にんにく・・・1片

□豆板醤・・・小さじ2

今回は、代謝を高めて体を温め免疫力をアップさせるのに有効なメニュー「ピリ辛肉団子鍋」をご紹介します。材料に使用している生姜は、血行を良くし体を芯から温めるので風邪のひき始めや冷え性などにも有効です。にんにくは体内でビタミンB1と結びつくとスタミナ回復にも効果を発揮してくれます。

また、にらは血行を良くして体を温め、胃腸の働きも助けるので風邪予防や回復にも効果的な野菜です。これから迎える寒い季節を元気に健康で過ごすためにも体を温めてくれる食材をとって、免疫力を上げていきましょう。