

} 今月の おすすめ料理 }

～からだポカポカメニュー～ ＜あっさりカレー鍋の作り方＞



作り方

- ①ウインナーを斜め半分に切ります。
- ②人参、大根は皮をむき、ピーラーで縦に幅5mm位の帯状に削っておきます。
- ③ブロッコリーは小房に分けます。豆腐は3cm角に切ります。
- ④にんにく、生姜は皮をむいてすりおろしておきます。
- ⑤鍋に煮汁の材料を入れて混ぜ、中火にかけます。煮立ったら火を止め、カレールーを入れて溶かし、にんにく、生姜を加え混ぜます。
- ⑥再び中火にかけて、煮立ったら弱火にしアクを取り、5分程煮たらウインナー、大根、人参、ブロッコリー、豆腐の順に加えてひと煮立ちしたら出来上がり。

【あっさりカレー鍋】材料（4人分）

- ☐ あらびきウインナー…………… 12本
- ☐ 人参…………… 1本
- ☐ 大根…………… 1/3本
- ☐ ブロッコリー…………… 1株
- ☐ 木綿豆腐…………… 1丁
- ☐ カレールー…………… 約50g
- ☐ にんにく、生姜…………… 各1かけ

＜煮汁＞

- 水…………… 4カップ
- めんつゆ（ストレートタイプ）…… 2カップ



今回は、これから寒くなっていく季節に向けて体がポカポカ温まり、免疫力もアップするメニュー「あっさりカレー鍋」をご紹介します。体温が上がると血流も良くなり、免疫力が上がります。また肉や骨、血液などの体をつくる基本となるたんぱく質と体の様々な機能をスムーズに働かせてくれるビタミン、ミネラルを豊富に含む緑黄色野菜を組み合わせることで、さらに免疫力がアップします。

免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザ等にもかかりやすく治りにくい、また疲れやすい、お腹をこわしやすいなどの状態になることもあります。毎日の食事は体をつくる基本となります。栄養バランスの偏った食生活を続けていると免疫力もダウンします。ストレスや疲れをため込まないことや早寝早起きなどの生活習慣も大切です。

生活習慣と合わせて食生活も見直してみませんか？