



栄養情報だより



身体の芯まで冷える季節、みなさんはどのような方法で体調管理をおこなっていますか？ 今回は、汁物や飲み物で身体が温まるメニューを紹介します。

ほっ とな 1品で心も身体もポカポカに！

知ってお得！減塩効果もある塩こうじ入り具だくさん味噌汁

(材料) 2人分

豚もも肉	50g	(味付け) だし汁	400cc
大根	30g	うすくち醤油	小さじ2杯
人参	20g	みりん	大さじ1/2杯
里芋	50g	味噌	大さじ1/2杯
ゴボウ	20g	塩こうじ	小さじ1杯
しいたけ	10g	おろし生姜・小ねぎ	お好みで
こんにゃく	20g	(栄養価) 1人分	エネルギー115kcal



(作り方)

たんぱく質 7.2g 塩分 1.8g

1. ゴボウは笹がき、豚肉とその他の野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にサラダ油小さじ1杯を入れ、ゴボウを香りが出るくらい炒める。
3. 豚肉を加え色が変わるまで炒め、だし汁、残りの野菜を加え煮る。
4. 調味料を入れ完成。(塩こうじと味噌の割合は好みで変えられます。)

*塩こうじは、ビタミンBを多く含み、酵素が腸内で栄養素の消化吸収率を高める効果があります。また腸内の善玉菌を増やして胃腸の働きを整え、体の免疫力を高めることで風邪やウイルス感染予防が期待されます。

牛乳が苦手でも 飲みやすい きな粉ドリンク

(材料)

牛乳	150cc
きな粉	大さじ1
砂糖	小さじ2
黒蜜	お好みで

(作り方)

1. きな粉と砂糖はよく混ぜておく。
2. 温めた牛乳に、1のきな粉と砂糖を入れて溶かす。
3. 仕上げにお好みで黒蜜を入れる。

(栄養価) 1人分 エネルギー160kcal
たんぱく質 7.9g

*きな粉は食物繊維がたっぷり！身体の不要なものを排出する働きがあります。
アレンジ：砂糖をハチミツに変えたり、すりゴマをプラスするのもおすすめ
(血糖コントロールが必要な方は、砂糖は小さじ1杯にしましょう。)