

薬膳料理講習会

冷えを改善し、血流をよくする

紅花入りご飯

～血液の循環をよくする～

材料	1人分	4人分	6人分	作り方
米	50g	200g	2合	①米を研ぎ、サッと洗った紅花を入れ炊く。 エネルギー160kcal (ご飯100g)
紅花	少々	大1/2	大1/2強	

里芋のシチュー

～里芋のぬめりを利用して～

材料	1人分	4人分	6人分	作り方
鶏皮なしもも肉	60g	250g	360g	①鶏肉は一口大に切り、塩・胡椒する。 ②里芋は皮を剥き、小さめの一口大に、人参は乱切り、玉ねぎは楕形に切る。シメジは小房に分ける。 ③鍋にバターを溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒め、鶏肉を加え炒める。色が変わったら人参、里芋、シメジを加え炒める。 ④③に水1.5カップ、を入れ煮立てあくを取り、牛乳を加え中火で30分煮る。 ⑤野菜が柔らかくなり、とろみがついたら、アサリを汁ごと加え塩、胡椒で味を整える。 ⑥ブロッコリーは茹で、盛りつけ直前に⑤に加える。 *とろみが薄いときは、片栗粉を加えるか、里芋をつぶす エネルギー270kcal 塩分1.2g
塩、胡椒	少々	少々	少々	
里芋	80g	6個	500g	
人参	30g	1/2本	180g	
玉ねぎ	50g	1個	300g	
ブロッコリー	30g	1/2個	180g	
しめじ	20g	1パック	120g	
牛乳	100cc	400cc	600cc	
バター	4g	大1	20g	
アサリ(缶)	10g	40g	60g 1缶	
塩	1g	小1/2	小1	
胡椒	少々	少々	少々	

カリフラワーとかぶのサラダ

～消化を助け胃の調子を整える～

材料	1人分	4人分	6人分	作り方
カリフラワー	30g	1/2個	180g	①ニンニク、玉ねぎはみじん切りにし、調味料を合わせドレッシング液を作る。コーンも加えておく。 ②カリフラワーは小房に分け、茹でる。 ③かぶはよく洗い半月切り、葉は2cm位に切りサッと湯にくぐらせる。 ④熱いうちに①と和える。 ⑤クルミはから煎りし、粗くきざむ。 ⑥器に盛りクルミを散らす。 エネルギー90kcal 塩分0.7g
かぶ	50g	中2個	300g	
かぶの葉	10g	1株	60g	
ホールコーン	5g	20g	30g	
クルミ	3g	2個	20g	
ニンニク		1/3カケ	1/2カケ	
玉ねぎ	5g	1/8個	30g	
塩		小1/4	小1/3	
醤油	小1/4	小1	小2	
酢	小1	大1～2	大2～3	
オリーブオイル	小1	大1強	大2	

リンゴのクランブルとリンゴ湯(アップルティ)

材料	1人分	4人分	6人分	作り方
リンゴ	50g	1.5個	2個	①リンゴは一口大の乱切りにする。 ②クラッカーは袋のまま軽く砕く。 ③フライパンにバターを溶かしリンゴを炒める。 ④リンゴに火が通ったら火を止め、②をあえて皿に盛り、アイスクリームをのせシナモンを好みでかける。 *よく洗ったリンゴの皮、種を水1Lで10～15分煮る。 エネルギー130kcal 塩分0.1g
バター		小2	10g	
クラッカー		6枚	10枚	
バニラアイス		100g	180g	
シナモン		少々	少々	
紅茶		適宜	適宜	

冷えを改善し血流をよくする

寒さが最も厳しくなる季節

体が冷えると、血液の流れも滞り、肩こり、肌荒れ、生理痛、下痢、便秘、血管障害などを引き起こします。

寒い時期は、生姜、唐辛子などを利用し体を温め、血液の素になる食事をしっかり摂るよう心がけましょう。

また、食べたものが無駄なく消化、吸収できるよう胃腸の調子を整えておくことも大切。

さらに、外気が乾燥しているので、潤す食材を取り入れる事も忘れずに！

温める食品

もち米 かぼちゃ かぶ にら ピーマン ねぎ 小松菜 にら よもぎ 栗
くるみ 鰯 カツオ エビ うなぎ ぶり まぐろ 鶏肉 羊肉 シナモン 生姜
ニンニク 唐辛子 胡椒 からし 陳皮 紅茶 酒 黒砂糖

気のめぐりを良くする食品

キャベツ 春菊 大根 玉ねぎ ネギ ほうれん草 マッシュルーム らっきょう
みかん 生姜 ニンニク シソ ゆず

血液循環を良くする食品

アサリ 鰯 にら ほうれん草 玉ねぎ 里芋 小豆 黒豆 からし 紅花 甘酒
酒 酢

胃腸の調子を良くする食品

あわ 米 はと麦 じゃが芋 山芋 さつまいも かぼちゃ 小豆 大豆 豆腐
蓮の実 白キクラゲ トマト 人参 キャベツ なつめ リンゴ パイナップル
貝柱

肺を潤す食材

山芋 豆乳 牛乳 松の実 白ゴマ 白キクラゲ 百合根 梨 卵 白菜

適度の運動をして、体を温める事も忘れずに