

教えて

みんなの うちのごはん

今月のテーマ/

からだ温まる温活レシピ

しょうが、にんにく、発酵食品などを使った
体が温まる温活レシピを紹介♪

材料(4人分)

豚バラブロック…500g	酒…50ml
にんにく…6かけ	砂糖…大さじ4
しょうが…1かけ	水…200ml
しょうゆ…100ml	黒こしょう…適量
みりん…50ml	

作り方

- 豚バラブロックは半分に切る。にんにくは皮をむき、しょうがは薄くスライスしておく。
- 炊飯器に材料のすべてを入れ炊飯モードで炊き、1時間保温で加熱する。

岐南町
コスモスさん

チャーシューを作るときに一緒に入れると、
タレが染みてほっこりした、おいしいにんにくができます。

豆腐とたまごのしょうがスープ

参考調理時間:約10分
1人あたり:約297kcal

材料(4人分)

木綿豆腐…1丁
たまご…2個
えのき…1袋
A 鶏ガラスープの素…小さじ2
酒…大さじ1
しょうゆ…小さじ2
すりおろししょうが…1かけ分
水…600ml
塩こしょう…適量
水溶き片栗粉…適量
細ネギ、黒こしょう…少々

作り方

- 木綿豆腐は食べやすい大きさに、えのきは石づきを取り、半分の長さに切る。
- 鍋にAを入れ中火にかけ、沸騰したらえのきを入れ1分程度煮る。
- 豆腐をそっと入れ、弱火にし、水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。
- 溶きたまごを流し入れ、ふんわり固まるまで静かに混ぜる。
- 塩こしょうで味をととのえ器に盛り、小口切りにした細ネギと黒こしょうを散らして完成。

大野町
よっしーさん

分量は好みで調整していただくとよいと思います。

炊飯器でチャーシューとホクホクにんにく

参考調理時間:約2時間
1人あたり:約604kcal



参考調理時間:約1時間
1人あたり:約297kcal

材料(4人分)

手羽元…8本
長ねぎ…1本
米(洗ってザルにあげておく)…60g
にんにく…3かけ
しょうが…1かけ
A 鶏ガラスープの素…大さじ1と1/2
酒…大さじ2
水…800ml
糸唐辛子…適量

作り方

- 長ねぎはぶつ切り、にんにくは皮をむき、しょうがは千切りにする。米は洗っておく。
- 炊飯器に材料を全て入れ、通常の炊飯モードで炊く。
- 器に盛り、糸唐辛子をのせる。

中津川市
いもちゃんさん

好みでお湯、塩を加えてください。
簡単でヘルシー! 体がぽかぽか温まりますよ。

ぽかぽか簡単サムゲタン



参考調理時間:約10分
1枚あたり:約716kcal

納豆入りお好み焼き

郡上市
えくぼさん



材料(2枚分)

納豆…2パック
キャベツ…240g
A 小麦粉…200g
たまご…1個
かつお節…2パック
だしの素…5g
水…150ml
豚小間…100g
サラダ油…大さじ1
マヨネーズ、お好み焼きソース…適量

作り方

- キャベツを千切りにする。
- ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、納豆、キャベツも入れさらに混ぜる。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ広げ、豚肉をのせる。
- 片面が焼けたら裏返し、全体に火が通るまで焼く。
- 皿に盛り付け、マヨネーズ、ソースをかける。

編集部より

納豆などの発酵食品は体を温めるのに有効な食材と
言われています。
積極的に取り入れたいものです。