

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ご紹介します♪

炊飯器でチャーシューとホクホクにんにく

Time 参考調理時間：約2時間  
Kcal 1人あたり：約604kcal



岐南町  
コスモスさん

チャーシューを作るときと一緒に入れると、  
タレが染みてほっくりした、おいしいにんにくができます。

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

- ①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。
- ②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。

Time 参考調理時間：約1時間  
Kcal 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  
鶏ガラスープの素…大さじ1と1/2  
A 酒…大さじ2  
水…800ml  
糸唐辛子…適量

作り方

- ①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。
- ②炊飯器に材料を全て入れ、通常の炊飯モードで炊く。
- ③器に盛り、糸唐辛子をのせる。

中津川市  
いもちゃんさん

お好みでお湯、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



豆腐とたまごのしょうがスープ

Time 参考調理時間：約10分  
Kcal 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

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- ④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。
- ⑤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

分量はお好みで調整していただくとよいと思います。

納豆入りお好み焼き

郡上市  
えくぼさん

Time 参考調理時間：約10分  
Kcal 1枚あたり：約716kcal

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

- ①キャベツを千切りにする。
- ②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。
- ③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。
- ④片面が焼けたら裏返し、全体に火が通るまで焼く。
- ⑤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。