

## 健康鍋～Part2～

まだまだお鍋のおいしい季節ですね。いろんな食材を使って、体に優しい、おいしいお鍋を作ってみませんか？

### （血行促進鍋）～赤、黄、緑の食材が体を温める～

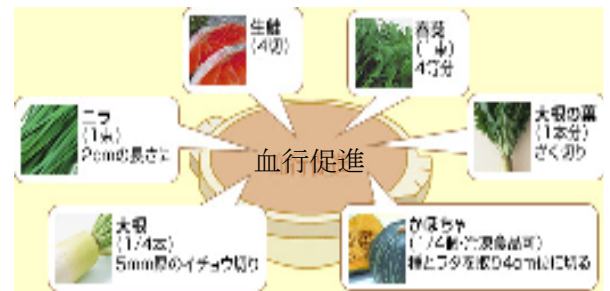
鮭の赤色はアスタキサンチンという成分。血液をサラサラにし、血流改善に役立ちます。かぼちゃの(黄)、大根の葉(緑)は抹消血管を広げビタミンEを豊富に含み、冷え性の方にお勧めです。

#### ※作り方

- ①生臭さを取る為、ざるに鮭をのせ熱湯をかける。
- ②鍋にだし汁と野菜を入れ、煮立ったら鮭を加える。
- ③火が通ったら、砂糖、酒、醤油、味噌を溶いて加え、煮立たせる。
- ④最後にバターを入れ、万能ねぎを散らして完成！

・すりおろし生姜(一片)・昆布だし汁(6カップ)・味噌(大5)  
・酒(大3)・砂糖、醤油(各大2)・バター(大3)

#### ★材料★(2～3人分)



### （うるおい美肌鍋）～大豆～

大豆には美肌に良い大豆イソフラボンが豊富。また、人参、長ネギ、水菜に豊富なビタミンCが、手羽先のコラーゲンの吸収を高めてくれ、鍋丸ごと肌に潤いを与えてくれます。

#### ※作り方

- ①鍋に昆布だし汁(3カップ)を入れて中火にかけ豆乳を入れる。
- ②豆腐、手羽先を入れ、しばらく煮て、春菊、水菜、白菜、長ネギ、がんもどき、人参、えのきだけ、を加えて煮る。
- ③表面にできた湯葉も楽しみながらお好みのタレでどうぞ☆

#### ♪メモ

ポン酢、わさび醤油、生姜醤油、ゆず醤油、ねぎ醤油などタレをそろえると様々な味が楽しめます。

#### ★(薬味を加えてさらに健康に！)★

##### ＜香りを楽しむ薬味＞

ごま 最も香りが高いのは金の胡麻。1日大さじ1杯の胡麻が老化予防に。

ゆず 香り成分が血行を良くしてくれる。香りが飛んでしまうので使う直前に切る。

唐辛子 体脂肪の燃焼、血行促進に良い。肩こり、動脈硬化にも役立つ。

小ねぎ 豚肉と一緒に摂ると、ダイエット、疲労回復に効果的。不眠にも良い。

##### ＜魚や肉の臭みを消す薬味＞

山椒 消化促進、健胃、腸の活性化。通風、肩こり、冷え性、歯痛に役立つ。

しょうが 臭み消しだけでなく、ニラ、玉ねぎ、ネギなどと一緒に摂ると疲労回復、冷え性改善に。

にんにく カリウムと一緒に摂ることで高血圧予防に。

わさび ツーンとした辛味に食欲増進効果と殺菌効果がある。

##### ＜水炊きにあう薬味＞

せり 水炊きの後に、ご飯とせりを入れると、香り高いせりおじやに。高血圧、貧血、美肌に良い。

海苔の佃煮 野菜と一緒に摂れば高血圧の予防にも。

とろろ昆布 鍋の最後に入れるとふわっとした食感が楽しめ、体を綺麗にしてくれる食物繊維が摂れる。

#### ★材料★(2～3人分)

