

9



寒い冬にぴったりな具だくさんうどん。生姜が効いて、心も体もほっこり温まります♪

～ あったかうどん～

風邪かな?と思ったら、体の芯から温まる食事をとりましょう。特に、消化もよくエネルギーとしてすぐに役立つうどんはおすすめです。温かいお出汁に、野菜やお肉を入れると、栄養もたっぷりに!

温まることで血液循環もよくなり、免疫力もアップします。

- 1 ささみは茹でて割く。
- 2 白菜はざく切りにする。
- 3 えのき茸は株を取り、まいたけはほぐす。
- 4 人参と生姜は千切りにする。
- 5 葱は小口切りにする。
- 6 ②～④をから炒りする。
- 7 Aを合わせ、うどんを煮込む。
- 8 椀に入れ、①⑥を乗せる。
- 9 最後に⑤を散らす。



1人分
247kcal

材料(4人分)/

うどん.....4玉	葱.....20g
ささみ.....4本	生姜.....少々
白菜.....250g	Aだし汁.....6カップ
えのき茸.....50g	しょうゆ...大さじ1.5
まいたけ.....50g	みりん.....大さじ1.5
人参.....50g	

11



キムチの唐辛子効果と低カロリーのおかげで、ヘルシーで満足できるおかずです!

～野菜たっぷりキムチ炒め～

寒い日が続きます。運動不足で代謝が落ち、体重が増えていますか?

キムチに含まれる唐辛子は、食べるだけで体がポカポカしてきます。血液の循環を促進し、代謝を上げ、脂肪燃焼効果もあります。

普段の料理に少し加えて、体重を減らしやすい体づくりを始めましょう。

- 1 豚肉は適当な大きさに切る。
- 2 人参とエリンギは短冊に切る。
- 3 もやしはさっと洗う。
- 4 えのき茸は株を取り、半分に切る。
- 5 フライパンに油を熱し、豚肉を炒めてから②～⑤を入れる。
- 6 最後にキムチを入れる。



1人分
124kcal

材料(4人分)/

白菜キムチ.....50g	エリンギ.....50g
豚肉.....250g	サラダ油.....100g
人参.....50g	
もやし.....100g	
えのき茸.....50g	

10



タラの甘みとかぶのふんわり食感でとってもやさしい口当たり。低カロリーもGoodですね。

～タラのかぶら蒸し～

寒さが増し室内で過ごすことが多くなり、運動不足になっていませんか?今回は、良質のたんぱく質を含み、脂肪の少ないタラの1品です。

タラには疲労回復・免疫力向上・消化吸収もよく体力回復の効果があり、かぶには整腸作用・コレステロールを下げる効果があります。

- 1 タラは1/2に切り、塩・こしょうする。
- 2 かぶはすりおろす。
- 3 人参は輪切りにする。
- 4 生しいたけは石づきをとる。
- 5 しめじは小房に分ける。
- 6 里芋は適当な大きさに切り、だして煮る。
- 7 皿に①、③～⑥を盛り、上に②をのせ蒸す。
- 8 蒸し上がったなら三つ葉を散らし軽く蒸す。
- 9 食べるときにしょうゆをかける。



1人分
77kcal

材料(4人分)/

タラ.....4切れ	しめじ.....50g
塩・こしょう.....少々	里芋.....100g
かぶ.....200g	三つ葉.....少々
人参.....50g	しょうゆ...大さじ1.5
生しいたけ.....4枚	だし汁.....適量

12



サクッとしたキャベツの歯ごたえと甘みが口の中に広がって、香を感じさせます。

～春サラダ～

葉がやわらかく甘みがあり、みずみずしい春キャベツ。美肌効果のあるビタミンCが豊富です。芯の周辺に多く含まれているので、芯も捨てずに食べましょう。

油による胃もたれを防いでくれる効果もあります。油料理の時に一緒に食べると良いですね。

- 1 キャベツを茹でる。
- 2 薄焼き卵を作る。
- 3 豚肉を茹でる。
- 4 人参・きゅうりは細い千切りにする。
- 5 ②に①と③をのせる。
- 6 ⑤に④をのせ巻く。
- 7 食べやすい大きさに切る。
- 8 ボン酢やお好みのドレッシングをかける。



1人分
130kcal

材料(4人分)/

春キャベツ.....200g	きゅうり.....50g
卵.....2個	ボン酢.....少々
豚肉.....200g	油.....小さじ1
人参.....50g	

