

# 健康応援レシピ

## ～冷え対策編～

### 管理栄養士からのコメント

暑くなってくるとクーラーなどで体が冷えやすくなります。その予防として体の中から温める働きのある生姜・大葉・ねぎなどの香味野菜、大豆製品などを上手に食事に組み入れていきましょう。代謝UPにもつながります。



これで冷え対策！

生姜

### ○生姜ご飯

米	60g
生姜	5g
ちりめんじゃこ	10g
① しょうゆ	3g
② みりん	1g
大葉	1枚

～ 作り方 ～

- ① 生姜は線に切り、じゃこから炒りし①で味付けする。
- ② 炊き上がったご飯と①を混ぜ、線に切った大葉を上に乗せる。



### ○袋つめ納豆焼き

油揚げ	1枚
納豆	1/2パック
ねぎ	5g

～ 作り方 ～

- ① 油揚げは油抜きをし中を袋状にする。
- ② 納豆とたれ、みじん切りにしたねぎを混ぜる。
- ③ ①に②を詰め爪楊枝で止めフライパンで焼く。