



栄養成分

エネルギー	665kcal
たんぱく質	20.1g
カリウム	764mg
リン	262mg
食塩	2.1g

生姜に含まれる「ショウガオール」と呼ばれる成分には、血管を広げ、体を温める作用があります。

おしながき

キムチチャーハン
根菜スープ
生姜かぼちゃ
生姜酢和え

キムチチャーハン

材料

ご飯	200g	グリーンピース	5g	ゴマ油	3ml
豚モモ肉	60g	白菜キムチ	20g	しょうゆ	3ml
ねぎ	40g	油	4ml	こしょう	少々
生しいたけ	10g				

作り方

- ⑤ねぎとしいたけはみじん切り、豚モモ肉を一口大に切る。
- ⑥フライパンに油を入れ、①と白菜キムチの半量を炒める。
合わさったらご飯とグリーンピースを入れて、さらに炒める。
- ⑦調味料で味つけし、皿に盛り付けする。最後に残りの白菜キムチを散らす。

根菜スープ

材料

玉ねぎ	15g	にんにく	少々	コンソメ	2g
にんじん	5g	有塩バター	3g	水	100ml
セロリ	5g	塩	0.1g	こしょう	少々

作り方

- ①野菜はすべてみじん切りにする。
- ②鍋にみじん切りのにんにくとバターを入れて、香りを出す。
- ③②に①を加え、軽く炒めたら水とコンソメを入れて、煮込む。
- ④こしょうで味付けして完成。

生姜かぼちゃ

材料

かぼちゃ	40g
生姜	5g
みりん	4ml

作り方

- ①生姜はみじん切りにして、かぼちゃと一緒にだし汁で煮る。
- ②かぼちゃが柔らかくなったら、みりんを加えて完成。

生姜酢和え

材料

ピーマン	20g	ゴマ油	少々
とうもろこし	5g	かつお節	少々
ポン酢	2ml	生姜	少々

作り方

- ①ピーマンは千切りにする。
- ②生姜はすりおろし調味料と合わせる。
- ③①ととうもろこしを②で和えて完成。