

正解は… ①味噌

ちよこっと豆知識

土の中で育つ根菜類や寒い地域でとれる食材には体を温め、逆に暖かい地域でとれる食材や水分が多く含む食材には体を冷やす作用があります。また、大豆を発酵させた味噌は、消化吸収されやすい酵素を含んでいる為、代謝促進効果が期待できます。また、血液をサラサラにし、血の巡りを良くしてくれることで、冷えた体もポカポカと温まるのです。その他にも、腸内環境を整えたり、美肌効果、老化の抑制、生活習慣病の予防効果もあります。

体を温める食材



ほっ 温活 ホホホ

野菜の旨味感じる 体ポカポカ★和風ポトフ

❖ 材料 (2人分) ❖



- 豚バラ肉(薄切り) 100g
- 人参 40g
- れんこん 70g
- 大根 100g
- 椎茸 2個
- エリンギ 1本
- ねぎ お好み
- 水 400ml
- ★ 顆粒和風だし 小さじ2
- ★ 酒 大さじ1
- ★ すりおろし生姜 小さじ1
- ★ 濃口醤油 小さじ1/2

❖ 作り方 ❖

- ① 人参とれんこん、大根の皮をむき、いちよう切りにする。
- ② 椎茸の軸を取り除く。椎茸は4等分、エリンギは一口大に切る。豚バラ肉は約5cm幅に切る。
- ③ 鍋に水と①と★を入れて蓋をし、中火で約10分煮る。
- ④ ③に椎茸、エリンギ、豚バラ肉を入れて中火で5分ほど煮る。醤油も回し入れる。
- ⑤ ④がひと煮立ちしたら火からおろし、皿に盛り付ける。小ねぎを散らして完成です。

栄養成分(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
263kcal	10.2g	17.9g	13.0g	1.6g	2.9g