



ふゆ  
まだまださむい冬がつづきます。  
ふゆ やさい あたた  
冬にとれる野菜にはからだを温めるといわれるものが  
あたたか めんえきりよく  
あります。からだを温めると免疫力がアップして  
よぼう  
かぜを予防することができます。



### ＜からだをあたためる食べもの その1 根菜類＞

つち なか そだ やさい からだ  
土の中で育つ野菜には、体をあたためるはたらきがあります。  
すいぶん おお ふく けつえき  
水分が少なく、ビタミンC、Eやミネラルを多く含むためです。ビタミンEは血液の  
なが しつ からだ つか ひつよう  
流れをよくし、ミネラルはたんぱく質が体で使われるために必要です。  
しつ けつえき きんにく つく たいおん たも ひつよう えいようそ  
たんぱく質は血液や筋肉を作るもととなり、体温を保つのに必要な栄養素です。



### ＜からだをあたためる食べもの その2 発酵食品＞

なつとう はっこうしょくひん  
みそ・納豆やヨーグルト・チーズなどの発酵食品には、体の代謝をよくして  
たいおん こうそ ふく  
体温を上げてくれる酵素がたくさん含まれています。



えいよう あたた しょくじ た ふゆ  
栄養たっぷりの温かい食事をしっかり食べてさむい冬をのりこえましょう！！

## せんべい汁

青森発祥の汁物です  
南部せんべいを入れることで  
一味違うお料理になります

#### 【材料(4人分)】

南部せんべい  
(せんべい汁用)2枚  
とりこま肉 80g  
大根 80g  
人参 40g  
ごぼう 40g  
太ねぎ 40g  
★しょうゆ 大さじ3  
★みりん 大さじ3  
★だし汁 800ml

#### 【作り方】

- ① 大根と人参はいちょう切り、  
太ねぎはななめに薄切り、  
ごぼうはさがきに切ります。
- ② 鍋にだし汁と調味料を合わせ、  
野菜を煮込みます。
- ③ とりこま肉も入れてさらに煮込みます。
- ④ 火が通ったら割ったせんべいを  
入れてできあがりです。



【栄養価(1人分)】 エネルギー126kcal たんぱく質6.9g 食物繊維2.2g 塩分1.5g VA 84μgRE VC 7mg

ご自由にお持ちください。