

→今月の【 簡単レシピ 】2023/1月更新

今月は生姜を使ったレシピをご紹介します。生姜には血流促進や冷え性予防、殺菌効果の他、脂肪燃焼にかかわる『アディポネクチン』の働きを高めることからダイエット食品としてもお勧めです。ぜひ、生姜メニューを毎日の食卓に取り入れてみましょう

簡単レシピ 『生姜でぽかぽか～あったかレシピ』

生姜たっぷり辛味鍋

[1人分]

豚薄切肉	60g
白菜	100g
春菊	30g
生しいたけ	2枚
春雨	1/2P
生姜卸	30g
味噌	12g
みりん	小1
水	150cc
だしの素	2g
すりゴマ	適量
ラー油	適量

- ①白菜は一口大のそぎ切、生しいたけは軸を取り、春雨はお湯で柔らかく戻しておく
- ②鍋に水、だしの素、①を入れて弱火にかけ、火が通ったら豚肉、春菊を加えてさらに加熱し、生姜、味噌、みりんを調味する
- ③全体に火が通ったら、すりゴマとラー油をかけて頂きます

柿とかぶの生姜マリネ

[2人分]

柿	1/2個
かぶ	1/2個
生姜卸	10g
はちみつ	10g
酢	小1
パセリ	少々

- ①柿とかぶは皮をむいて一口大のそぎ切にする。
- ②ビニール袋に調味料を入れてよく混ぜ、①を入れて軽くもみ、冷蔵庫で味が馴染むまで30分ほどおく。
- ③皿に盛付けパセリを飾る。



○栄養量(1人分)エネルギー70cal 塩分0.1g

茄子の生姜煮

[2人分]

茄子	120g
しめじ	1/2P
うす揚	2枚
生姜干切	1カケ(5g)
油	小1
水	1/2カップ
だしの素	1g
濃口醤油	小2
料理酒	小1
砂糖	小1

※生姜干切(分量外)飾り用



○栄養量(1人分)エネルギー97cal 塩分1.1g

- ①茄子は縦半分にして皮目に亀甲の切目を入れ、一口大に切る。しめじは石づきを取ってほぐし、うす揚は3cm長の短冊切にする。
- ②鍋に油、生姜干切を入れて加熱し、①を加えて中火で炒める。
- ③②に調味料を加えて火が通るまで煮含め、皿に盛付けて生姜を飾る



○栄養量(1人分)エネルギー242cal 塩分2.2g