



11月のテーマ 寒くなっても薬味はおすすめ




薬味とは？


「薬味」とは、生姜やニンニクなど、少量で料理に香りや辛味を加えて味を引き立たせる、野菜や香辛料のことです。


薬味の香りと辛味の秘密！


薬味の香りと辛味は主に...


**血行を促進・食欲を増進
抗酸化作用・減塩効果
殺菌作用** が期待できます。

 **ミョウガの香り**
食欲増進・
リラックス効果


 **ニンニクの香り**
食欲増進・
抗酸化作用・疲労回復


 **わさびの辛味**
殺菌、
抗酸化作用

 **ショウガの辛味**
血行促進

 **ネギの辛味**
血行促進

 **大葉の香り**
減塩効果、
抗酸化作用

 **柚子・レモン等の香り**
減塩効果

 **山椒の辛味**
食欲増進

薬味を活かした健康術！

食欲がでないとき

ニンニク×ショウガ

をつかった食欲そそるスタミナ生姜焼き！



冷え性で困っている

ネギ×ショウガ×根菜

を使ったぽかぽか具沢山味噌汁！



減塩したい

大葉、みょうが、レモン、香辛料などの
香りが良い薬味、香辛料をいつもの
食事にプラス！



薄味にアクセント！

11月のおすすめレシピ

*レシピは横のリーレット
でご覧下さい！

寒くなるこの季節においしい薬味レシピ

生姜でぽかぽか！だしがおいしい「冷凍餃子のトロツと生姜スープ」
ピリツと香る、旬の野菜と鶏の炒め物「鶏と小松菜の柚子胡椒炒め」

11月のおすすめレシピ

冷凍餃子のトロツと生姜スープ

1人分 118 kcal 塩分 1.8g

材料(2人分)

・冷凍餃子	4個	[・片栗粉	小1
・白菜	1枚		・水	小2
・にんじん	5cm		・鶏ガラスープの素	小2
・水	1と1/2カップ		・すりおろし生姜	小1/2
			・小ねぎ	一つまみ

1. にんじんは千切りにし、白菜は葉と茎を分けてにんじんの長さに合わせて細切りにする。
2. 水を沸騰させ、1. の野菜、鶏ガラスープを加える。白菜が透明になってきたら、冷凍餃子、生姜を加え、2分ほど加熱する。
3. 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
4. 盛り付けて、小ねぎを散らす。



鶏と小松菜の柚子胡椒炒め

1人分 235 kcal 塩分 1.7g

材料(2人分)

・唐揚げ用鶏もも肉	6個	A {	・柚子胡椒	小1
・しょうゆ	小1		・しょうゆ	小1/2
・小松菜	2把		・みりん	小1
・油	小2			
・酒	小1			

1. ボウルで鶏肉にしょうゆを揉みこみ、5分ほど置き、味をなじませる。小松菜は根を落とし、5cm長さに切る。
2. フライパンに油をしき、鶏肉を焼く。両面に焼き色がついたら、酒を加え、蓋をし、中まで火を通す。
3. 鶏肉に火が通ったら、小松菜、A. を加えてさっと炒める。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

