

冷えを改善して元気に過ごそう!

血液や血流に作用して冷えを改善する食材を使います。



注目



牛肉→鉄

牛肉には豚肉や鶏肉の約2倍の鉄が含まれています。鉄は造血作用に関与しており、不足すると冷え性になることもあるので、しっかり摂りましょう。

調理のコツ!



牛肉に片栗粉をもみこむ

片栗粉をもみこむことで軟らかく仕上がり、さらにほどよいとろみがつきます。

1人分
304kcal 塩分1.8g

お手軽ビーフシチュー

材料(2人分)

牛肉（こま切れ）	120g	水	1カップ
片栗粉	大さじ1/2	デミグラスソース	100g
たまねぎ	1/2個	トマトケチャップ	大さじ1
にんじん	1/2本	固形コンソメ	1/2個
にんにく	1かけ	ローリエ	1枚
サラダ油	小さじ1	塩	小さじ1/3
赤ワイン	50cc	こしょう	少々
		クレソン	適量

作り方

- 1 牛肉に片栗粉をもみこむ。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンでサラダ油とにんにくを熱し、牛肉を炒める。赤ワインを加えアルコールを飛ばし、Aとたまねぎ、にんじんを加え、10～15分ほど煮る。
- 3 塩・こしょうで味をととのえる。
- 4 器に盛り、クレソンを添える。



1人分
90kcal 塩分0.9g

キャロットラペ

材料(2人分)

にんじん	1/2本
セロリ	1/4本
オリーブオイル	小さじ2
穀物酢	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
粒マスタード	小さじ1
くるみ	6g
イタリアンパセリ	適量

作り方

- 1 にんじんは千切り、セロリは斜め薄切りにし、塩（分量外）でもむ。
- 2 Aを混ぜ合わせ1と和える。くるみを砕いて加え、さらに混ぜる。
- 3 器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

注目



にんじん→ビタミンE

ビタミンEは血流をよくし、冷え性を改善する働きが期待できます。