



1人前  
177キロカロリー

# カレー風味の ポークビーンズ

## 材料(4人前)

- 大豆水煮 .....1カップ
- 豚薄切り肉 .....100g
- にんじん .....1/2本
- 玉ねぎ .....1個
- じゃがいも .....1個
- にんにく .....1片
- 油 .....小さじ1
- カレー粉、小麦粉 .....各小さじ2
- トマト缶 .....1缶(400g)
- 固形ブイヨン .....1個
- ローリエ .....1枚
- 塩・こしょう .....少々
- さやいんげん .....適宜

## 作り方

豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは1.5cm角に切る。  
鍋につぶしたにんにく、油を入れて熱し、の豚肉、にんじん、玉ねぎを入れて炒め、カレー粉、小麦粉をふり入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、Aを加える。  
沸とうしたらアクを除き、大豆水煮、じゃがいもを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。  
(熱湯で湯がいたウィンナソーセージ4本を加えて煮ると、よりコクのある仕上がりになります。)  
(1人前225キロカロリー)  
小口切りにしたさやいんげんを入れ、軽く火を通し、塩・こしょうで味を調える。

また、大豆や、大豆を原料とする豆腐や納豆などは、たんぱく質やカルシウム、ビタミンB群・Eなどを豊富に含んでいますから、いろいろ工夫して、もっと食卓にのぼらせた食品です。近頃おなじみのクロール、セージ、フェネル、八角などのスパイスにも強壯作用がありますから、煮込み料理などに使ってみましょう。

私たちの体は、過剰な労働やストレスなどを解消できないとスタミナダウンしてしまいます。肉体的・精神的に「疲れたな」と感じたら、まずバランスのとれた食事から心がけましょう。胃腸の調子がよくないときは、消化のよいものをとるようにすることも大切です。  
さらに、体力増進のためには、鶏や牛の骨をじっくり煮込んだスープがおすすです。ほかに、にんにく、くるみ、松の実、やまのいも、白きくらげ、えび、白子、うなぎ、どじょうなども、滋養強壯効果が高い食材として昔からよく使われます。生薬として用いられる「こ、なつめ、はす、ごま」なども上手に利用するとよいでしょう。

滋養強壯になる  
食品を  
おいしく食べよう

# パワーアップ食材、 煮込み料理で体力増進

食べて治す  
ヘルシー  
キッチンスタジオ  
指導 上村 泰子  
(料理研究家)

食欲の秋です。この季節の食卓は、夏の消耗を回復し、また冬に向け、かぜなどひかない体力づくりを心がけたいものです。  
体力増進には、ふだんから偏食をなくし、バランスのよい食事をとることが、まず基本。そのうえで、滋養強壯効果が高い食品を上手にプラスしていきます。鶏肉を骨までじっくり煮込んで滋養に富んだ参鶏湯、栄養価の高い大豆を、強壯作用のあるスパイスで風味づけしたポークビーンズを作ってみましょう。



## 作り方

鶏骨付きもも肉は洗って水気をふきとる。  
厚手の鍋に、さっと洗って水気を切ったもち米、にんにく、朝鮮人参、なつめ、生栗を入れ、と水を加える。  
火をかけ、煮立ったら弱火にし、蓋をしてじっくり60~70分弱火で煮る。塩で調味する。

## 材料(4人分)

- 鶏骨付きもも肉 .....2本
- 塩 .....小さじ1/2
- もち米 .....1カップ
- 朝鮮人参 .....小1本
- なつめ(干し) .....8個
- 生栗(むき) .....8個
- にんにく .....2片
- 水 .....10カップ



# 参鶏湯

1人前  
381キロカロリー