



からだよろこぶ



疲労回復レシピ

料理制作・監修=検見崎 聡美
撮影・スタイリング=スタジオ・クラスター



「最近、なんだか疲れやすい」「体がだるい」など、お悩みの人はいませんか。
疲れたときに積極的にとりたい食材をふんだんに使った、“疲労回復レシピ”で、元気をチャージしましょう。

牛肉とセロリのさんしょう炒め

スタミナ食材の定番“牛肉”は
セロリとの相性抜群！

口の中に広がる
さんしょうの辛味と香りを
楽しんで



1人分 エネルギー224kcal
食塩相当量0.8g

材料(2人分)

牛こま切れ肉	150g	A	塩	少々
セロリ	1.5本(150g)		粉山椒	少々
エリンギ	1パック(100g)		しょうゆ	小さじ1/4
ごま油	大さじ1/2			

作り方

- セロリは筋を取り7～8mm幅の斜め切りにし、葉はざく切りにする。エリンギは縦半分に切り、7～8mm幅の斜め切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し、牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら、①を加えて炒め合わせる。
- 油が全体になじんだら、Aを加えて混ぜ合わせ、仕上げに鍋肌からしょうゆを回し入れ、手早く全体をかき混ぜる。

疲労回復ポイント

牛肉

牛肉はエネルギー不足を感じたときの強い味方。牛肉に含まれるカルニチンには、体を温め脂肪燃焼を促進する効果があるとされています。野菜やきのこを組み合わせてバランスよくとりましょう。



厚揚げとかぼちゃのカレー煮

スパイスの香りで疲れを吹き飛ばす！
和の定番、かぼちゃの煮物をカレー風味で

厚揚げが入ると
肉なしでも
存在感のある一品に



1人分 エネルギー276kcal
食塩相当量0.7g

材料(2人分)

厚揚げ	200g	カレー粉	小さじ1
玉ねぎ	1/4個(50g)	水	100ml
かぼちゃ	1/8個(150g)	ナンプラー	小さじ1
トマト	1個(150g)	パクチー(ざく切り・お好みで)	
オリーブオイル	大さじ1/2		3本分
にんにく(つぶしたもの)	1/2片分		

作り方

- 厚揚げはさっとゆでて油抜きし、ひと口大に切る。
- 玉ねぎは粗みじん切り、かぼちゃはひと口大、トマトは1.5cm角に切る。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら厚揚げ、かぼちゃを加えて炒め、全体に油がなじんだらカレー粉を加えて炒め合わせる。
- トマトを加えてさっと炒めてから水を加え、煮立ったら蓋をして弱火にする。ときどき混ぜながら、かぼちゃが柔らかくなり、汁気がなくなるまで煮る。
- ナンプラー、パクチーを加えてさっと混ぜ合わせる。

疲労回復ポイント

カレー粉

「疲れてイマイチ元気が出ない……」というときに頼れるスパイスと言えば、カレー粉です。食欲増進や消化促進の他、血行促進・発汗作用などがあるといわれています。



Profile

けんみざき さとみ ● 料理研究家・管理栄養士。赤堀栄養専門学校卒業。料理家である故・滝沢真理氏に師事。独立後は雑誌、書籍を中心に活躍中。初心者でもおいしく作れるレシピが大人気。栄養、健康面に配慮したセンスのよい料理には定評がある。著書には、『いちばんやさしい基本のおかず』(成美堂出版)、『作りおきできる減塩おかず』(女子栄養大学出版部)の他、生活習慣病の予防をテーマとした多数の書籍を手掛ける。