



ゲンキ レシピ 冬のあったかスパイスレシピ

野菜たっぷりカレー鍋

○調理時間:30分 ○エネルギー:約361kcal ○塩分量:3.4g



カレー粉を使った簡単カレー鍋。たくさんの野菜を一度に食べられる、栄養満点のお鍋です。

材料 (2人分)

- 鶏もも肉…200g ●キャベツ…3枚 ●大根…5cm
- にんじん…1/4本 ●えのきだけ…100g ●長ねぎ…1/2本 ●クレソン…2株 ●春雨…10g

【A】 ○粉末だし (和風) …大さじ1 ○水…500ml ○みりん…大さじ2 ○醤油…大さじ2 ○カレー粉…大さじ1

作り方

鶏もも肉とキャベツは、4~5cm角に切り、大根とにんじんは、皮をむいて5mm厚さの半月切りに。えのきだけは下部を3cmほど切り落としてほぐし、長ねぎは食べやすい長さの斜め切りにして、クレソンは半分に切る。春雨は、湯 (分量外) につけてもどし、3等分ほどに切る。鍋に具材を盛り、合わせた【A】を注ぎ火にかける。

根菜のさっぱりスープ

○調理時間:20分 ○エネルギー:約14kcal ○塩分量:1.0g



煮込んだ根菜としょうがたっぷりのスープです。だしの効いたあったかメニュー。

材料 (2人分)

- 大根…3cm ●かぶ…1個 (葉つき) ●にんじん…3cm ●長ねぎ…3cm ●おろししょうが…小さじ1
- 粉末だし (和風) …小さじ1/2 ●水…400ml ●塩…小さじ1/5 ●醤油…小さじ1/2

作り方

かぶはよく洗って皮をむかずに5mm厚さに、葉は2cm長さに切る。大根とにんじんは皮をむいて5mm厚さの半月切りにし、長ねぎは4等分にする。鍋に水を入れ、かぶ、大根、にんじんを加えて火にかけ、火を弱めて大根がやわらかくなるまで煮る。しょうがとだし、長ねぎを加えてひと煮立ちしたら、塩、醤油で味を調える。

マサラチャイ

○調理時間:5分 ○エネルギー:約98kcal ○塩分量:0.1g



たっぷりのスパイスで香りづけした、体温まるミルクティー。冬のリラックスタイムにおすすめです。

材料 (2人分)

- 紅茶…小さじ2~3 (またはティーバッグ2~3個)
- 砂糖…適量 ●牛乳…200ml ●水…100ml
- ブラックペッパー (ホール) …3粒 ●クローブ (ホール) …3粒 ●シナモンスティック (半分に折る) …1本
- カルダモン (ホール) …2粒

作り方

鍋に水を入れ、スパイスを加えて火にかける。沸騰したら紅茶を加え、火を弱め、しっかり茶葉を開かせる (約1分間)。牛乳と砂糖を加えて火を強め、沸騰直前で火を止める。温めたカップに茶こしを使って注ぎ分ける。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。 [ゲンキ・キレイ class R http://www.genkitokirei.com/](http://www.genkitokirei.com/)

→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!