

日本にはとっても美味しいお鍋が沢山！！  
体の中からぽかぽか☆寒い冬をのりきりましょう。

【山形県：芋煮】



里芋をはじめ、肉、ねぎ、こんにゃくなど、具をたくさん用いて作る鍋料理。栄養バランスよい鍋です。

【富山県：たら汁】



日本海側の各地で親しまれている漁師の料理。たらを1匹まるごとぶつ切りにして鍋に入れ、味噌で煮込む。魚の栄養を丸ごと摂取できます。

【奈良県：飛鳥鍋】

奈良県は飛鳥地方の伝統料理。がらスープに牛乳を加え、季節の野鳥や野菜を材料に使います。栄養満点の鍋です。



【福岡県：もつ鍋】

もつ肉を用いる鍋物で、もともとは福岡市近辺の郷土料理。もつ肉は低脂肪、低カロリーの食材であるだけでなく、独特の菌ごたえから、あごが鍛えられ、脳を刺激する効用もあります。



【北海道：石狩鍋】



北海道を代表する郷土料理。鮭を大切な食糧源としていたアイヌの人々が、塩味のスープで煮込んで食べたのが始まりです。産卵時期の栄養が詰まっています。

【東京都：ねぎま鍋】

まぐろのトロとネギをしょうゆ汁で煮込んだ、江戸の名物。受験生にピッタリ！頭が良くなって風邪対策にもなる鍋料理です。



## ～風邪予防対策メニュー～「ねぎま鍋」ねぎの栄養で体温めるレシピ



**ねぎま鍋**

【材料】

まぐろ(中トロ)	80g
ねぎ	1/4本
白菜	1枚
水菜	1束
しいたけ	1個
豆腐	1/2丁
(割り下)	
昆布	5センチ
かつおだし	小さじ1/2
みりん	大さじ2
醤油	大さじ1

【作り方】

1. まぐろは食べやすいように1cm幅に切る
2. ねぎは3センチ長さに切り、白菜、水菜、えのきは5センチ長さに切る
3. 椎茸はいしずきをとっておく
4. 割り下を作る  
鍋に昆布を入れて少し煮立ったら醤油、みりんを入れる
5. 野菜を入れて少し煮る
6. まぐろをさっと煮る

**ピリ辛ねぎそば**

【材料】

ねぎ	1/2本	ラー油	小さじ1/2
そば	1/2袋	ごま油	小さじ1/2

【作り方】

1. ねぎは斜めにスライスし、ラー油とごま油を絡める
2. ねぎま鍋のだしを少し煮る
3. 2にそばを入れて少し煮る
4. 1を入れて少し加熱する

☆まぐろは不飽和脂肪酸が多く含まれています。記憶力や集中力を高めることができます。

☆ねぎをたっぷり摂取することで免疫力が高まり風邪予防になります。

☆ごま油は体内の悪性コレステロールを抑制する働きがあります。

☆ピリ辛ねぎそばの辛さはお好みで一味を足してもよいでしょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
384kcal	26.7g	9.4g	2.3g