

# ガールズ編「しごと準備講座」 こころに効く食事と栄養

## 薬膳とは？

中国の伝統医学（中医学）の理論をベースにした「美味しくて身体によい食事」のことです。

## 薬膳の特徴

薬膳には必ず「目的」があります。

私達が毎日口をしている食物は、実はひとつひとつ違った働きを持っています。

目的に合った食材を選び、組み合わせ、調理することで、食べる人を健康な身体へと導いていきます。

## 本日のテーマ：「冷えの解消」

冷えは万病のもと。身体が冷えると巡りが悪くなり、臓腑機能や代謝も低下し、様々な不調が現れます。食べもので身体を内側から温め、冷えない身体づくりをしましょう。

## 「冷えを解消して、元気になる」薬膳メニュー

- ・おだしをきかせて更においしく！生姜たっぷりごはん
- ・とろみでお腹から温まる！お豆腐となめこのお味噌汁
- ・ニラと海老で元気UP！海老ニラしゅうまい
- ・身体の先端まで温める！シナモン風味のかぼちゃとナッツのサラダ

### ■生姜たっぷりごはん(作りやすい分量)

<材料>

米	2合
だし汁	380cc
調味料	酒 大1、しょうゆ 大2強
生姜	30g



<作り方>

- ①洗った米、だし汁、調味料を入れごはんを炊く。
- ②炊きあがったら千切りにした生姜を入れて混ぜ、ふたをしてしばらく蒸らす。

### ■お豆腐となめこのお味噌汁(4~5人分)

<材料>

だし汁	600cc
なめこ	1袋
絹豆腐	150g
万能葱	4本(小口切りにする)
調味料	味噌 60g



<作り方>

- ①なめこはさっと水洗いする。(洗い過ぎるとぬめりがなくなるので注意する。)
- ②鍋にだし汁を入れ、中火にかける。
- ③沸騰したら1cm角に切った豆腐と①のなめこを入れて火を通す。
- ④最後に味噌を溶き入れ、すぐに火を止める。器に盛り万能葱の小口切りを散らす。



## ■海老ニラしゅうまい(24 個分)

<材料>

鶏ひき肉	300g
乾燥あみ海老	大 1
ニラ	1/2 束
玉葱	1/2 個
片栗粉	小 1
調味料	酒、砂糖、しょうゆ、ごま油 各大 1
しゅうまいの皮	



<作り方>

- ①ニラはみじん切り、玉葱はみじん切りにして片栗粉をまぶしておく。
- ②ボールにひき肉と砂糖を入れてよく練ったら、その他の調味料、海老、①を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③②をしゅうまいの皮で包み形を整え、蒸気の上上がった蒸し器で10分程蒸す。

## ■シナモン風味のかぼちゃとナッツのサラダ(作りやすい分量)

<材料>

かぼちゃ	200g (1/8 切位)
クリームチーズ	18g (キリクリームチーズ 1 個分)
カシューナッツ	} 全部で 20g くらい
アーモンド	
くるみ	
調味料	塩、シナモン、黒胡椒 適量



<作り方>

- ①ナッツ類はオーブントースターで香ばしくローストして、同じ位の大きさに刻む。
- ②かぼちゃは種とわたを取り、5cm 角位に切り、蒸し器で軟らかくなるまで蒸す。
- ③②を熱いうちにマッシュしてクリームチーズと合わせ、塩、シナモンで調味し、①の半量を混ぜる。
- ④器に盛り、残りのナッツを散らして上から黒胡椒をかける。

## 心も身体も健康に、自分を大切にしましょう！

- ・体調が整っていると、自然と心も晴れやかになり、前向きな気持ちになります。
- ・私たちの身体は食べたものからできています。  
食べることを大切に考えて暮らしましょう。

