

冷え性予防レシピ

もちりかぼちゃ団子の豆乳きのこスープ

1人分
365kcal

材料/2人分

- ・かぼちゃ 250g
- ・片栗粉 大さじ5 (45g)
- ・玉ねぎ 30g
- ・しめじ 100g
- ・まいたけ 100g
- ・ベーコン 2枚 (20g)
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・豆乳 (成分無調整) 400cc
- ・水 200cc
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 適量

作り方

- ①かぼちゃは、ワタを取り除き、ある程度皮を切り落として一口大に切る。ふんわりとラップで包み 500wで 3~4分電子レンジで加熱する。
- ②ボウルに①を入れ、フォークの背でつぶし、片栗粉を加えて滑らかになるまでこねたら、一口大の円形にし、2~3分茹でる。
- ③熱した鍋にオリーブオイルをひき、5mm幅に切ったベーコン・薄切りにした玉ねぎ、適度な大きさに裂いたしめじ・まいたけをしんなりするまで炒め、塩小さじ1/4で味付けする。
- ④水を入れ、一煮立ちしたら豆乳・②を入れ、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり！

かぼちゃは、

6~9月が旬の食材です。

かぼちゃの種類は主に3つに分かれます。

- 日本かぼちゃ(ゴツゴツした表皮で粘質な果肉)
- 西洋かぼちゃ(甘みがあり、ホクホクとした食感)
- ペポかぼちゃ(観賞用)

“西洋かぼちゃ”が一番栄養豊富です！

冷え症対策に！

かぼちゃに豊富に含まれる

ビタミンEには、

- 血行を促進する
- 体を温める

という作用があるので、**冷え性を和らげる効果**があります。

また、血管障害によって生じる**頭痛**や**肩こり**などの改善にも効果的です！

ビタミンEには

他にもこんな効果があります！

老化やがんを予防する

有害な過酸化脂質の生成を防ぎ、細胞の老化を防ぐ。

動脈硬化を予防する

LDL(悪玉)コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防する。

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.htm> にて過去のレシピも公開中！！