

# 生姜のちからを使った 体を温める健康レシピ



現代人には「冷え」で悩んでいる方がたくさんいます。

## 生姜湯

材料（1人分）

生姜のちから・・・大さじ1  
熱湯・・・湯飲み茶碗1杯分  
黒糖（またはハチミツ）・・・適量

1. 湯のみに生姜のちからと熱湯を注ぎ入れる
2. お好みで甘みを加える



## 生姜ごはん

材料（2人分）

米・・・3合  
塩・・・小さじ1と1/2  
生姜のちから・・・大さじ1  
塩シャケ・・・1切  
大葉またはネギ・・・適宜

1. 塩シャケを焼いておく
2. 炊飯器に米、水（白米を炊く目盛りまで）、塩、生姜の力を入れ混ぜる
3. 2に1をのせて、炊く



## 生姜風味の野菜スープ

材料（2人分）

だし・・・500 ml  
キャベツ（千切り）・・・1/10 個  
ニンジン（短冊切り）・・・1/4 本  
タマネギ（薄切り）・・・1/2 個  
シメジ・・・1/4 房  
溶き卵・・・1 個  
A 生姜のちから・・・大さじ1/3  
ナメタケ・・・大さじ1  
塩・・・大さじ1  
バター・・・3 g

1. 鍋にだしを入れ、煮立ったら野菜、シメジを入れる
2. 野菜に火が通ったらAを入れ、溶き卵を円を描くように少しずつ入れる

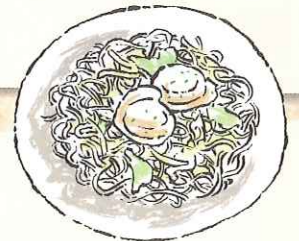


## 生姜塩焼きそば

材料（2人分）

焼きそば・・・2玉  
生姜のちから・・・小さじ1  
ニンジン・・・少々  
キャベツ・・・少々  
もやし・・・少々  
ポイルホタテ・・・4 個  
塩だれ・・・大さじ2  
塩・・・少々  
サラダ油・・・小さじ1  
青のり・・・適宜

1. 野菜を切り、焼きそばは軽くほぐしておく
2. フライパンに油をひき、具と生姜のちからを入れ炒める
3. 麺を入れて軽く炒める
4. 3に塩だれを入れ、全体に味をなじませたら、塩で味を整えてできあがり



## ホット根菜サラダ

材料（2人分）

カボチャ・・・1/12 個  
ニンジン・・・1/4 本  
ダイコン・・・少々  
オクラ・・・1 本  
A（ドレッシング）  
シーザードレッシング・・・大さじ2  
生姜のちから・・・小さじ1  
ハチミツ・・・大さじ1

1. カボチャ、ニンジン、ダイコンを約20分、オクラを約1分蒸す
2. Aを混ぜ合わせ、1に添える



## 生姜ゼリー

材料（2人分）

ゼラチン・・・5 g  
生姜のちから・・・小さじ1  
ハチミツ・・・大さじ1  
イチゴジャム・・・適量  
ブルーベリージャム・・・適量  
イチゴ・・・適宜

1. ゼラチンは水で溶いておく
2. 鍋に水（250 ml）を入れ沸騰したら、生姜のちからとハチミツを入れ、再び沸騰させて火を止める
3. 2が70～80度になったら、1を加え、30度くらいまで冷ます
4. グラスにジャムを入れてから3を流し入れ冷蔵庫で冷やす

