

冬に作ろう！簡単みぞれ鍋♪



キムチ鍋や豆乳鍋など様々な鍋がある中で、たくさんの大根おろしを入れて食べるのが「みぞれ(雪見)鍋」です。大根おろしアートとして雪だるまやサンタクロースなど、ひと手間加えることでクリスマスにもピッタリな料理となります♪今回は、みぞれ鍋のレシピと身体の状態や目的に合わせたおすすめの具材をご紹介します！

1 みぞれ鍋レシピ♪

～クリスマスバージョン♪～



材料 (2人分)

- 【★】水菜/長ねぎ/人参/しめじ/白菜…適宜
- 鶏もも…1枚 ●片栗粉…少々 ●大根おろし…1/2本分
- 【★】水…500cc/白だし…50cc/酒…大さじ1
- 塩、しょうゆ…各小さじ1/砂糖…小さじ1/2

- 1 ★は食べやすい大きさに切る。鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。
- 2 1の具材を鍋に盛り付け、★を入れる。
- 3 水気を切った大根おろしをお好みで成形し鍋に盛り付ける。(食紅や人参等を混ぜて着色すると可愛さアップ♪)
- 4 煮込んで、塩で味を調えたら完成！

2 状態や目的別！具材紹介

～身体の状態に合わせて具材をアレンジしてみよう♪～

健康を意識したい方



【たんぱく質中心】豆腐/鶏肉/ニラ/にんじん

抗酸化作用や抗菌作用のあるアリシンが含まれているため、免疫力の向上や風邪の予防に繋がります。

疲れ気味の方



【ビタミンB群中心】豆腐/豚肉/長ねぎ/かぼちゃ

乳酸などの疲労物質を分解して、エネルギーに変える手助けをしてくれるため疲労回復に繋がります。

冷え性の方



【ビタミン・ミネラル中心】鮭/長ねぎ/れんこん/生姜

血行が良くない身体全体が温まることで、冷えはもちろん頭痛や肩こりの解消にも繋がります。

スキマ時間運動！

～日常生活に運動を取り入れよう！～

今回は…骨盤矯正ストレッチ

効果…骨盤まわりの筋肉がほぐれることで、正しい姿勢や腰痛の改善に繋がります♪

呼吸を意識しながら、10回×3セットを目安に行いましょう！

準備

動作



息を吐きながら…



- Point !! -

- ★背筋を伸ばす
- ★お尻が大きく浮かない

- 1 両足は腰幅(もしくは少し広め)に開き、膝を90度に曲げる。
- 2 両手は身体の後ろにつく。(両手で床を押し、肘を伸ばす)

- 3 両膝を左右交互に倒す。(伸びを感じるころまで) → 勢いをつけず、ゆっくり行いましょう！

※その他の「骨盤矯正ストレッチ」については「ちゅ〜0h!!チャンネル(動画でエクササイズ)」に掲載しております！ぜひご覧ください！