



今日から始める

## 生活習慣病予防のための

# 健康時短 お手軽レシピ

health & time saving easy recipe



エネルギー  
318kcal

塩分  
1.3 g

## 今月の料理 血行を整えて身体ポカポカ！ツナとかぼちゃのジンジャートマトスープ

### 材料(1人分)

ツナ缶(油漬け)…1缶	(A)冷凍かぼちゃ…2~3個(80g)
みそ…小さじ1/2	(A)冷凍ブロッコリー…3~4個(50g)
おろししょうが…小さじ1/2	(A)カットトマト缶…1/4缶(100g)
塩こしょう…少々	(A)水…100ml

### 調理時間



1

鍋にツナを油ごと入れる。

ツナ缶の油が  
温活効果を高めるので  
油ごと入れる!



2

(A)を加えて中火にかける。

コーンやほうれん草など  
お好みの冷凍野菜を  
そのまま入れてもOK!



3

煮立ったらフタをして、  
弱火で5分煮る。



4

火を止めて、  
みそ・しょうがを加えて混ぜ、  
塩こしょうで味をととのえる。

完成!

### 栄養 ポイント

- ✓ 血行を整える温活食材
  - ・しょうが(ショウガオール): 血行を促進
  - ・ツナ(オメガ3脂肪酸): 血流をスムーズに保つ
  - ・かぼちゃ(ビタミンE): 抗酸化作用で血流をサポート
  - ✓ ツナのたんぱく質で筋力量を保ち、代謝を支える

### 時短 ポイント

- ✓ 冷凍野菜と缶詰を活用し、包丁不要
- ✓ 具材を入れて温めるだけの簡単調理



### 板垣 好恵

管理栄養士 / 料理家 / 食育アドバイザー  
食の専門家ユニット FoodRing 代表

「食卓に、おいしいと健康的ベストバランスを」をテーマに、健康を食でサポートする活動を行う。  
企業向けにレシピ提供、商品開発、メディア出演などを行う傍ら、食事カウンセリングや栄養セミナーを通じて、子どもから大人まで幅広く食育活動に注力。

\ 次回配信号は /  
ふんわり♪  
かに玉豆腐  
お楽しみに！

