

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
1.3g

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
みそ…………… 小さじ1/2
おろししょうが… 小さじ1/2
塩こしょう… 少々

(A)冷凍かぼちゃ…………… 2~3個(80g)
(A)冷凍ブロッコリー… 3~4個(50g)
(A)カットトマト缶… 1/4缶(100g)
(A)水…………… 100ml

調理時間



お手軽ポイント



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



レシピ作成 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、おいしいと健康のベストバランスを」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!