

# カルヴァータ通信

2019.02.07 Vol.46

## 寒い冬の定番メニューと言えば“鍋”

鍋は、不足しがちな野菜やまご類をたっぷりとれるので、**食物繊維**や**ビタミン**を十分に摂ることができます。

また、肉・豆腐などの**タンパク質**も入るので、栄養バランスもGOOD！  
調理が簡単で、素材そのもののおいしさを味わうことができるのも良いですね。  
でも、いつもの味付けに飽きちゃったという方はこちら!!

シェフ山本のビューティーレシピ  
“ トマト鍋(ポトフ風)”

### 材料(2人前)

- ・トマト缶1つ・ブロッコリー1つ・玉ねぎ2つ・しめじ1パック
- ・トマト2つ・ウインナー1パック
- ・えのき1パック・鶏むね肉500g・水1カップ
- ・オリーブオイル・塩・こしょう・パセリ・コンソメ・にんにく

### 作り方

- ①鶏肉は一口大、玉ねぎとトマトはくし型に切り、キノコ類は根元を切ってほぐす。
- ②鍋にトマト以外の①とにんにく少々、水を少し入れて水炒めにする。オリーブオイルで炒めても良い。焦がさないよう注意。
- ③鶏肉の色が変わったら、トマト缶、キノコ、ウインナーを加え、グツグツするまで中火で炒め煮をする。
- ④コンソメ、水を加え、沸騰させる。塩胡椒を加え、味をととのえる。
- ⑤全体が煮えたら、トマトと茹でブロッコリーを加え、出来上がり。
- ⑥パセリでトッピングしたら完成!



### Beauty point ~ビューティーポイント~

- ①トマト 抗酸化作用が高いビタミンCが豊富。美肌♥  
リコピンは代謝を促進。トマトの脂肪酸は肝臓の脂肪燃焼を助ける。
- ②ブロッコリー ビタミンB群、ビタミンCが豊富。脂質と糖質の代謝をサポート。

## スタッフアンケート 『鍋-1選手権』

第一位 しゃぶしゃぶ

第二位 寄せ鍋

第三位 湯豆腐、キムチ鍋、もつ鍋、てっちり



## 教えて！長尾トレーナー！



長尾君がいつも飲んでいるカラフルな飲み物はなんだろう？

聞いてみたよ!!



これはアミノ酸入りドリンクです！  
アミノ酸はたんぱく質を小さくしたものでその中でも体の中では作れない、食事からでしが摂れない『必須アミノ酸』が多く入っています。

- アミノ酸は
- ① 体力向上
  - ② 脂肪燃焼・代謝 UP
  - ③ 免疫力 UP
  - ④ 脳機能維持・向上
  - ⑤ 美肌
  - ⑥ 疲労回復

など、嬉しい機能がたくさんあります!!  
ぜひ、摂ってみてください。