

vol. 10



241kcal

## カラダを温める食事 牛肉のホットチリビーンズ

### 材料 4人分

#### 牛肉のホットチリビーンズ

|           |             |
|-----------|-------------|
| 牛カレー用赤身肉  | ……300g      |
| たまねぎ      | ……1個(200g)  |
| マッシュルーム   | ……100g      |
| カットトマト水煮缶 | ……1缶(約400g) |
| 大豆(水煮)    | ……120g      |
| にんにく      | ……1かけ       |
| クミンシード    | ……小さじ2      |
| ローリエ      | ……2枚        |
| チリパウダー    | ……小さじ1      |
| パプリカパウダー  | ……小さじ1      |
| オリーブオイル   | ……大さじ2      |
| 酒         | ……大さじ3      |
| コンソメキューブ  | ……1/2個      |
| 塩         | ……小さじ2/3程度  |

### 作り方

#### 牛肉のホットチリビーンズ

- 1 カレー用赤身肉に塩こしょうをふる(分量外)。たまねぎ、にんにくをそれぞれみじん切りに切り、マッシュルームは5ミリ角に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて熱し、①の肉を焼きこんがり焼き目が付いたら焼き取り出す。
- 3 つづけてオリーブオイル大さじ1を加えにんにく、クミンシードを入れて炒める。さらにたまねぎを加えて、しんなりするまで炒め、マッシュルームを加えて炒める。
- 4 鍋に②③、カットトマト、大豆、水1カップ、酒、コンソメスープ、ローリエチリパウダー、パプリカパウダーを加えて火にかけ、沸騰したら弱火にして40分煮る。
- 5 塩を加えて味をととのえる。



牛肉

「気」や「血」を補う作用があり血行を促進します。「血」のめぐりをよくすることでカラダも温めるので冷えの予防に効果があります。また、たんぱく質は非常に消化吸収がよく素早くエネルギーになるので疲労回復や体力増強にもよいのでスポーツをしている方にもおすすめです。



トマト

薬膳では赤い食材は補血効果があり「血」のめぐりをよくしてくれます。トマトは加熱することで「血」を補って血行を促進します。また赤色のものリコピンやビタミンCやBなどの抗酸化作用の高い栄養素もたっぷり含んでいます。



チリパウダー

唐辛子の粉末にクミンやオレガノ、ニンニク、ディルなどを混ぜているパウダー。唐辛子にはカプサイシンが豊富で血行促進作用があり新陳代謝を活発にします。カラダを温める力が非常に強いので胃腸を温め消化も促進してくれます。



パプリカパウダー

唐辛子の仲間で辛味のない品種のパプリカを粉末にしています。代謝のビタミンといわれるビタミンB群が豊富に含まれているので、血行を促進してくれます。また、鉄分が含まれているので貧血予防にも効果があります。鉄分が不足すると、持久力や筋力の低下などの症状が出てくるのでスポーツをする方は鉄分も補っていきましょう。