

# お手軽 ビーフシチュー

お手軽にでき、それでいて豪華に見えるひと皿ですが、  
血流に作用して冷えを改善する食材を使っています。

## 「にんじん」



アフガニスタンが原産のにんじんには、ヨーロッパ経由で日本に伝わった西洋系品種と、中国・アジアをへて伝来した東洋系品種があります。代表的な緑黄色野菜で、通常のオレンジ色のもの以外にも、赤色の濃い金時にんじんや黄色い島にんじんなどがあります。旬は秋から冬、とくに寒い時期は甘みが増して栄養価もアップ。金時にんじんはお節料理の材料としてもおなじみです。栄養面での特徴は、体内でビタミンAに変わるカロテンを豊富に含むこと（そもそも「カロテン」は、にんじん=キャロットが語源）。免疫力を高めてがんを予防したり、心臓病を減らす効果も期待できるといわれます。



### ●材料 (2人分)

- 牛肉 (こま切れ) ……120g
- 片栗粉……………大さじ 1/2
- たまねぎ……………1/2 個
- にんじん……………1/2 本
- にんにく……………1 かけ
- サラダ油……………小さじ 1
- 赤ワイン……………50cc
- 水……………1 カップ
- デミグラスソース…100g
- A トマトケチャップ…大さじ 1
- 固形コンソメ……………1/2 個
- ローリエ……………1 枚
- 塩……………小さじ 1/3
- こしょう……………少々
- クレソン……………適量

### 1 人分

エネルギー  
**304**  
kcal

塩  
**1.8**  
g

### ●作り方

- ①牛肉に片栗粉をもみこむ。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、牛肉を炒める。赤ワインを加えアルコールを飛ばし、Aとたまねぎ、にんじんを加え、10～15分ほど煮る。
- ③塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り、クレソンを添える。

## もうひと皿 キャロットラペ

にんじんに多く含まれるビタミンEも、血流をよくして冷え性を改善してくれます。

### 1 人分

エネルギー  
**90**  
kcal

塩  
**0.9**  
g

### ●材料 (2人分)

- にんじん……………1/2 本
- セロリ……………1/4 本
- オリーブオイル……………小さじ 2
- A 穀物酢……………小さじ 1
- はちみつ……………小さじ 1/2
- 塩……………小さじ 1/4
- こしょう……………少々
- 粒マスタード……………小さじ 1
- くるみ……………6g
- イタリアンパセリ……………適量

### ●作り方

- ①にんじんは千切り、セロリは斜め薄切りにし、塩 (分量外) でもむ。
- ②Aを混ぜ合わせ①と和える。くるみを砕いて加え、さらに混ぜる。
- ③器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

