



おうちで薬膳

ごぼうとにんじんの キーマカレー

処暑・肌のくすみ

材料 2人分

ごはん	…適量
キャノーラ油	…大さじ1
クミンシード	…小さじ2
豚ひき肉	…150g
たまねぎ	…80g
ごぼう	…80g
にんじん	…250g
しょうが	…10g
トマトペースト	…16g(2袋)
カレー粉	…大さじ3
塩	…小さじ1
しょうゆ	…大さじ1
卵	…4個
パセリ	…適量

作り方

- 1 温玉を作る。熱湯を沸かし、卵を冷蔵庫から出して炊飯器入れ、卵かぶるぐらいたっぷりの熱湯を注ぐ。
蓋をしてそのまま保温で15分おく。
*3合炊きたっぷりの熱湯に卵5個程度が目安。
- 2 たまねぎ、ごぼう、にんじん、パセリをみじん切りにし、しょうがをすりおろす。
- 3 フライパンにキャノーラ油を熱し、クミンシードを炒め、続いて豚ひき肉を炒める。
色が変わったら、2のたまねぎ、ごぼう、にんじん、しょうがを加えて、蓋をして、ときどき混ぜながら火が通るまで加熱する。
- 4 3にトマトペースト、カレー粉、塩、しょうゆを加えて味を整える。
- 5 4をごはんの上のにのせ、更にその上に1の温玉をのせる。
- 6 2のパセリをあしらう。

柱となる食材



にんじん

「血」を補い、消化吸収を高めるにんじん。肌や粘膜などの上皮細胞を健やかに保ち、免疫力を高めます。コラーゲンの生成を助けるビタミンCやβ-カロテンを豊富に含みます。また、抗酸化作用が強く、紫外線でのダメージを修復してお肌を守ります。



カレー粉

さまざまなスパイスが入っているカレー粉は、代謝を促す効果があり、発汗作用やデトックス効果があります。汗をかくことで老廃物が押し出されお肌のキメが整います。また内臓を元気にし、消化がよくなることで栄養をしっかり吸収できるのでお肌も元気になります。