



# おうちで薬膳

## アスパラとブロッコリーのひき肉あんかけ

小満・健康増進

### 材料 2人分

干しいたけ	… 2個
もどし汁	… 100cc
ブロッコリー	… 100g
アスパラ	… 50g
しょうが	… ひとかけ
ねぎ	… 少々
鶏ひき肉	… 50g
酒	… 大さじ1
しょうゆ	… 小さじ2
みりん	… 小さじ1
オイスターソース	… 小さじ2
水溶き片くり粉	… 小さじ2/3
(片くり粉と水を1:1の割合で混ぜたもの)	
えごまオイルまたはフラックスオイル	… 小さじ2

### 作り方

- 1 干しいたけは水150ccぐらいの水につけ、みじん切りにする。  
もどし汁はとっておく。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、アスパラは下半分の皮をピーラーでむき、3等分に切る。  
しょうがをすりおろし、ねぎを小口切りにする
- 3 フライパンに少量の水を入れて沸騰させ、2のブロッコリー、アスパラを加えて蓋をし、3分蒸して取り出す。
- 4 同じフライパンに鶏ひき肉、2のしょうが、酒を入れて火にかけ、箸でほぐしながら炒める。
- 5 鶏ひき肉に火が通ったら、1の干しいたけともどし汁を入れ、しょうゆ、みりん、オイスターソースを加える。  
水溶き片くり粉でとろみをつける。
- 6 3の上に5をかけ、2のねぎをあしらひ、えごまオイルをかける。

### 柱となる食材



ブロッコリー

五臓の機能を高めて消化吸収を増進し、生命力を高める効果があります。  
抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eが豊富に含まれ酸化を防ぎます。  
活性酸素が増えると老化や動脈硬化の原因になるので、抗酸化作用のあるブロッコリーはおすすめの食材です。



アスパラ

カラダの余分な熱をとり、代謝をよくしてむくみを解消します。  
抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCやEも豊富でアンチエイジング効果も期待できます。  
また毛細血管を丈夫にし、血流を改善するルチンも含まれているので、動脈硬化予防にも効果があります。