



ゲンキ
レシピ

鶏つくねの生姜スープ

○調理時間：20分 ○エネルギー：約150kcal
○塩分量：約1.9g (1人分)

皮ごと加熱で、体ぽかぽか

生姜に含まれるショウガオールには、血行促進のほか、体を温める働きや新陳代謝を活発にする働きがあります。ショウガオールは皮の近くに多く含まれ、生よりも乾燥させるか、加熱することで効果が大きくなるので、皮ごと加熱して使いましょう。



材料(2人分)

A	○鶏挽肉……………100g	●白菜……………葉1枚	●ニラ……………1/4束
	○ネギのみじん切り…1/4本分	●ネギ……………1/4本	●みそ……………大さじ1
	○みそ……………小さじ1	●にんじん…5cm	●豆板醬……………小さじ1
		●生姜……………20～30g	●ゴマ油……………少々

作り方

- ① Aの材料をボウルに入れて混ぜ、一口大に丸めてつくねにする。
- ② 白菜、ネギ、にんじんは細切り、生姜は皮ごと細切り、ニラは4cm長さに切る。
- ③ 鍋に水2.5カップを入れて沸騰したら①のつくねを入れる。
- ④ 白菜、ネギ、にんじん、生姜も加えて10分ほど煮る。
- ⑤ ニラを加えて1分煮たら調味料とゴマ油を加え、ひと煮立ちしたらできあがり。

辛いものが苦手な方は
代わりに 鶏ガラスープを



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキ・キレイ <http://www.genkitokirei.com/>
→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～