



おすすめレシピ
～かんたん薬膳シリーズ～

Vol.99 (平成 28 年 1 月号)

「トトロ れんこんスープ」

1 人分あたり
93kcal
ビタミン C 41mg
塩分 1.2g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

ビタミン C を豊富に含む蓮根と、たっぷりの生姜を使うことで風邪予防におすすめです。

蓮根をすりおろすことでトロミがつき、寒い時期にピッタリのメニューです。

【作り方】

- ① レンコン A、大根、しいたけ、長ねぎを一口大に切ります。ニンジンは一回り小さく切ります。
- ② 生姜はみじん切りに、レンコン B はすりおろします。
- ③ 鍋に水と中華スープの素と生姜、①の具材を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして柔らかくなるまで煮ます。
- ④ すりおろしたレンコンを入れ、ひと煮立ちさせたら塩で味をととのえて、ごま油を入れて完成です。

栄養士 菅原麻衣子

【材料・2人分】

・レンコン A	1/4 節
・レンコン B	1/4 節
・大根	5cm
・ニンジン	3cm
・長ねぎ	1/2 本
・しいたけ	1 個
・生姜	1/2 個
・中華スープの素(顆粒)	小さじ 1・1/2
・塩	少々
・ごま油	小さじ 1
・水	300ml

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。