



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)

「トロトロ 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 を豊富に含むれんこんと、たっぷりの生姜を使うので風邪予防におすすめです。
れんこん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。

【材料(2 人分)】

| | |
|--------------|-----------|
| ・れんこん A | 1/4 節 |
| ・れんこん B | 1/4 節 |
| ・大根 | 5cm |
| ・ニンジン | 3cm |
| ・長ねぎ | 1/2 本 |
| ・生しいたけ | 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 |

【作り方】

- ① れんこん 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、れんこん 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 すりおろしたれんこんを入れ、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。

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。