

おすすめレシピ

Vol.108 (平成 28 年 11 月号)

～かんたん薬膳シリーズ～

1人分あたり

161kcal
塩分 1.6 g

「鶏ねぎ塩スープ」

☆☆☆栄養情報☆☆☆

薬膳では、きくらげ、ごまは、血流を良くして動脈硬化予防に役立つといわれています。

また、ねぎ、しょうがは体を温め、発汗作用が期待できるので、寒い季節にはぴったりのスープです。



【材料(2人分)】

・フォー(乾燥)※	40g	
・鶏もも肉(皮つき)	50g	
・きくらげ(乾燥)	6g	
・長ねぎ	1/5本(20g)	
・すりおろししょうが	小さじ1	
・鶏がらスープの素	小さじ1	
A {	・食塩	小さじ1/4
	・こしょう	少々
	・しょうゆ	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1/2	
・白ごま	小さじ2	

【作り方】

- ① きくらげは水で戻しておきます。長ねぎは斜め薄切りにします。
- ② フォーは沸騰した湯で5分ゆでて、ざるにあげておきます。(商品によってゆで時間が異なることがありますので、商品説明を確認して下さい。)
- ③ 水(分量外:2カップ)に、鶏がらスープの素を入れて煮立たせます。
- ④ 鶏もも肉を入れて中火で4~5分煮ます。
- ⑤ きくらげ、長ねぎ、しょうがを加えたら、Aを入れてかきまぜます。
- ⑥ ②を加えて、1分程煮ます。
- ⑦ 皿に盛り付け、仕上げにごま油をたらし、白ごまを飾ります。

※フォー…もちもちした食感の、米でできたベトナム生まれの平麺です。
手に入らない場合は、代用品としてはるさめを使用しても美味しく頂けます。

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。