

ほっこりあたたか！

かぶと鶏ひき肉の生姜あん



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 93kcal 食塩相当量 1.7g

～かんたん薬膳シリーズ～

【材料(2人分)】

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



* かぶ	大1個(180g)	
* かぶの葉	40g	
* にんじん	1/3本(40g)	
* 鶏ひき肉	40g	
* しょうが	20g	
A	* しょうゆ	大さじ1/2
	* みりん	大さじ1/2
	* 酒	大さじ1/2
* 水	200ml	
* 鶏がらスープの素	大さじ1/2	
* 片栗粉	大さじ1	

【作り方】

- ① かぶは皮をむいてくし形切りにし、さらに縦半分に切ります。
かぶの葉は小口切り、にんじんは乱切りにします。しょうがはすりおろしておきます。
- ② にんじんを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で1分程加熱し、軽く火を通します。
- ③ 鍋にすべての食材を入れ、水と鶏がらスープの素を加えて中火にかけます。
- ④ 沸騰してきたらAを加えて煮込み、かぶやにんじんがやわらかくなったら火を止めます。
- ⑤ 片栗粉を水(分量外:大さじ1)で溶いて回し入れ、まんべんなく混ぜてから再加熱し、とろみがついたら完成です。

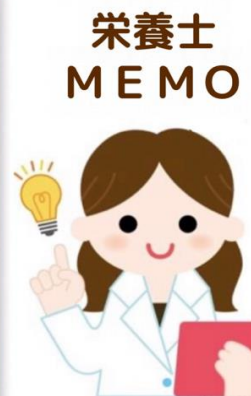


クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！

(株)P & S クックパッド



薬膳では、かぶ・鶏肉・しょうがは「温性」に分類され、体を温める食べ物と考えられています。また、しょうがに含まれる「ショウガオール」には、血行促進や新陳代謝を活発にする働きがあるといわれています。からだを内側からも温めて寒い冬を乗り越えましょう！



栄養士
MEMO

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。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士