



根菜と鶏肉の しょうがスープ

●材 料 (2人分)

だいこん	50g
ごぼう	10g
しょうが	8g
鶏もも肉	40g
水	240ml
塩	小さじ1/6
薄口しょうゆ	小さじ1/2
みつば	4g



●作り方

- ① だいこんは皮をむいて5mm幅のいちょう切りにし、ごぼうは皮をこそいで、斜め薄切りにし、水にさらして水けをきる。しょうがはせん切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋に水、ごぼう、だいこん、しょうが、塩を入れて、中火にかける。煮立ったら弱火にしてふたをし、15分ほど煮る
- ③ 野菜がやわらかくなったら、鶏肉を加えてひと煮し、アクを除く。鶏肉に火が通ったら、しょうゆを加え火を止める。
- ④ 器に盛り、食べやすい長さに切ったみつばを飾る。

1人分栄養価

エネルギー	47kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.7g
炭水化物	1.5g
カルシウム	11mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.8g

おいしく減塩!

しょうがの風味いっぱいのスープです。みつばを飾り、香りも楽しんで。