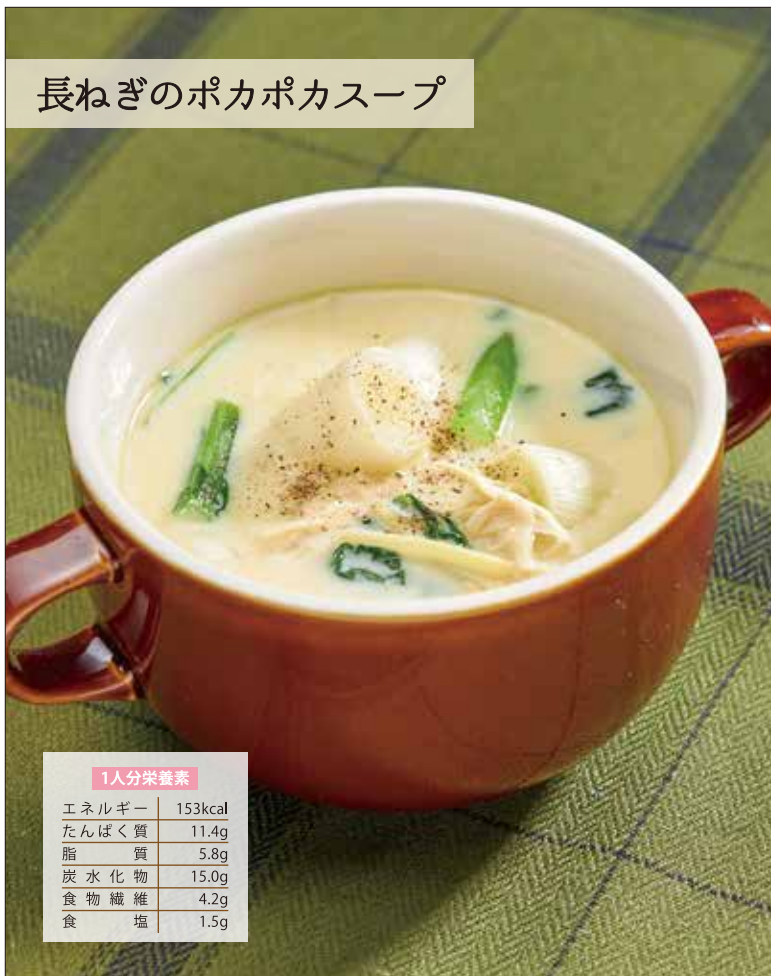


長ねぎのポカポカスープ



1人分栄養素

エネルギー	153kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	5.8g
炭水化物	15.0g
食物繊維	4.2g
食塩	1.5g

材料(2人分)

鶏ささみ……………1本	水……………2カップ
長ねぎ……………3/4本	コンソメの素…小さじ1/2
小松菜……………1/3束	みそ……………小さじ1~2
しょうが……………1/4かけ	豆乳……………1カップ
オリーブオイル…大さじ1/2	ブラックペッパー…適量

作り方

- ① ささみは耐熱容器に入れる。ラップをかけて電子レンジに入れ、600wで2分加熱する。粗熱がとれたら適当な大きさに割く。
- ② 長ねぎは3cm幅に6個ほど切り、残りは斜め薄切りにする。小松菜は3cm幅に切る。しょうがは千切り。
- ③ 鍋にオリーブオイルと長ねぎ、小松菜を入れ、長ねぎが透き通ってくるまで炒める。
- ④ 水、コンソメを加え、ひと煮立ちさせてアクを取り除き、①としょうがを加える。弱火にして長ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆乳とみそを入れ、沸騰させないように温める。器に盛り、ブラックペッパーを振り入れて完成。

料理のポイント

長ねぎの白い部分にはビタミンCやアリシンが含まれ、殺菌作用や血流を良くする効果があるとされています。緑の部分にはβ-カロテンやカルシウムが豊富。スープでまるごと味わえます。