

サムゲタン
参鶏湯風スープ



1人分の主な栄養価

エネルギー	443kcal
たんぱく質	29.7g
脂質	23.6g
炭水化物	22.3g
食物繊維	2.8g
食塩	3.2g

材料(2人分)

手羽元……………6本	もち米(米でも可)…1/4合
長ねぎ……………1/2本	酒……………大さじ2
人参……………中1本	鶏がらスープの素…小さじ2
しいたけ……………2本	塩……………小さじ1
しょうが……………10g	ごま油……………小さじ2
にんにく……………1かけ	糸とうがらし…適量
水……………1L	

作り方

- ①手羽元は骨に沿って切り込みを入れる。
- ②長ねぎは斜め1cm幅にスライス、人参は3cmの長さでスティック状に切り、しいたけは薄切り、しょうがは皮つきのままスライス(別途、飾り用に少し千切り)し、にんにくは包丁の腹でつぶす。
- ③鍋に①と②、水を入れて中火にかける。アクが出たらすくう。
- ④ごま油以外の調味料ともち米を加え、ふたをして人参がやわらかくなり、もち米で少しとろみがつくまで煮込む。
- ⑤ごま油を入れる。
- ⑥器に盛り糸とうがらしとしょうがを飾り完成。

料理のポイント

生のしょうがに含まれる辛味成分を加熱するとショウガオールに変化。血流促進の作用があるショウガオールは、冷え改善や免疫力UPの効果が期待できます。

材料には、7大アレルゲンを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
×	×	×	×	×	×	×