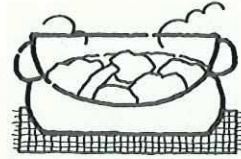


冬の健康レシピ

①しょうがと鶏のスープ

☆しょうががきいたあったかスープです☆



材料：2人分

鶏肉（骨つき・ぶつ切り）	250g
しょうが	20g
白ねぎ	1/3本
塩	少々
黒こしょう	適宜
A 薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

- ① しょうがはよく洗って皮付きのまま薄切りにする。
- ② 鍋に鶏肉とかぶるくらいの水を入れ、強火にかける。沸騰したらゆで汁を捨て、肉をサッと水洗いする。
- ③ 鍋にしょうが、鶏肉、ねぎ、水500ml、Aを加えて強火にかける。沸騰してきたら弱火にし、アクを取りながら30分以上煮る。
- ④ 鍋からしょうが、ねぎ、鶏肉を取り出す。鶏肉は骨をはずして肉だけを戻す。ねぎは、白い部分のみうす切りにして入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩で味を整え、好みに黒こしょうをふる。

【1人分】

エネルギー：188kcal

塩 分：1.1g

ポイント：香味野菜のしょうが、ねぎは体を温めてくれます。白菜、大根など好みの野菜をプラスしてみてください。野菜たっぷりのメニューになります。

②りんごのあったかデザート

☆ちょっとおしゃれなデザートです☆



材料：2人分

りんご	1個
アーモンド（ダイス）	大さじ1
砂糖	大さじ2
バター	5g
赤ワイン	大さじ1.5
生クリーム	大さじ1.5

- ① りんごは皮をむいて6等分に切り、芯を取る。砂糖大さじ1をまぶして耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で3～4分加熱する。
- ② フライパンでアーモンドを炒り、色がついたらバター、赤ワイン、残りの砂糖を加えて軽く煮詰める。
- ③ ①を汁ごと盛りつけ、②と生クリームをかける。

【1人分】

エネルギー：180kcal

塩 分：0.2g

ポイント：1日に食べてもらいたい果物の量は200g（りんご1個分）程度です。生だけでなく調理したもので、果物の味を楽しんでください。生クリームの代わりに牛乳（大さじ1）であっさり仕上げてもおいしいですよ！