



冬の健康レシピ



飛鳥汁

材料：6人分

作り方：

| | |
|---------------|-----------|
| 鶏もも肉 | 300 g |
| 木綿豆腐 | 1丁 (300g) |
| にんじん | 100 g |
| ごぼう | 80 g |
| 白菜 | 150 g |
| 長ねぎ | 1本 (100g) |
| まいたけ | 1パック |
| A { 鶏がらスープのもと | 大さじ2 |
| 水 | 300mL |
| 牛乳 | 700mL |
| 白みそ | 大さじ1 |

- ① 鶏もも肉は皮と脂を取り除き、一口大に切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがきにして水にさらす。長ねぎは斜め薄切り、にんじんは薄めのいちょう切り、白菜は食べやすい大きさに切る。まいたけは石づきをとってほぐす。
- ② 鍋にAを入れて煮立たせ、ごぼうとにんじんを煮る。やわらかくなったら鶏肉と白菜と長ネギを入れてさらに煮る。
- ③ 牛乳を加え、白みそを溶き入れる。残りの具材を加えて弱火で煮る。(牛乳は煮立てすぎないように注意する。)

エネルギー：205 kcal たんぱく質：17.2 g
脂 質：8.5 g 食塩相当量：1.5 g

※鶏がらスープのものは、減塩タイプのものでお勧めです。



小松菜とゆで大豆のあえもの

材料：6人分

作り方：

| | |
|---------|------|
| 小松菜 | 300g |
| 大豆 (水煮) | 120g |
| しょうが | 30g |
| A { 酢 | 大さじ3 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| しょう油 | 小さじ2 |
| ごま油 | 大さじ1 |

- ① 小松菜はゆでて水けを切り、3cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜて、小松菜と大豆の水煮をあえる。
- ③ 器に盛り付け、しょうがをのせる。

エネルギー：62 kcal たんぱく質：3.4 g
脂 質：3.4 g 食塩相当量：0.4 g