

★風邪予防簡単レシピ



🍷 具たっぷり身体ぽかぽかスープ

免疫物質の元となるのは、肉類・魚類・大豆・乳製品・卵等のたんぱく質です。

お野菜・果物・いも類等に多く含まれているビタミン A・C・E 等は、ウイルスの進入を予防すると言われています！

材料(4人分)

しいたけ 30g(2枚)・ぶなしめじ 55g(1/2袋)・
キャベツ 180g・人参 70g・ブロッコリー 50g・
鶏肉(モモ) 80g・生姜 15g(1かけ)・春雨(乾燥) 50g・
固形コンソメ 1個・水 600cc・薄口醤油 小さじ1・
ごま油 大さじ1・サラダ油 大さじ1・塩・コショウ 適量



作り方

たっぷりのお水を鍋に入れ、沸騰したら適当な大きさに切ったブロッコリーを入れる。

鮮やかな色になったら火を止め、ザルにあげる。

熱したフライパンにサラダ油を入れ、1口大に切った鶏肉を両面薄っすら焦げ目付くまで焼く。

余分な油を除き、お皿に取って置く。

深めの鍋を温め、ごま油を入れ薄く千切りにした生姜を入れ炒める。

ごま・生姜の良い匂いがしてきたら、人参(短冊切)・しいたけ(0.5cm幅に切る)・

ぶなしめじ(長さ3~4cmに切る)を加えしんなりするまで中火で炒める。

ざく切りにしたキャベツ・鶏肉を加え、水・コンソメを入れて蓋をし中火で煮る。

沸騰したら、春雨を加え煮る。

春雨が柔らかくなったら、ブロッコリー・しょう油を加え出来上がり。

味見をしながら、調味料・薬味を調節して下さい。

栄養成分(1人分)
エネルギー 168kcal
炭水化物 17.2g
脂質 9.2g
たんぱく質 5.2g
塩分 1.1g

