

下痢（消化に良い）

鶏肉と白菜の塩麴スープ



🕒 材料（2人分）

鶏のささみ	1切れ（60g）
白菜	2枚
にんじん	1/3本
卵	1個
塩麴	小さじ3
ごま油	少々
鶏ガラスープの素	少々
水	2カップ（360ml）

🍴 1人分

🔥 121kcal

🕒 15分

炭水化物：6.2g

たんぱく質：9.1g

脂質：6.4g

食塩相当量：0.9g

🎨 作り方

1. 鶏のささみをひと口大に切る。白菜、にんじんは幅1cmの短冊切りにする。
2. 鍋に水とにんじんを入れて沸騰したら、鶏のささみ、白菜を入れる。白菜がしんなりしたら、塩麴と鶏ガラスープの素を入れて混ぜる。
3. 最後に溶き卵を回し入れたら火を止める。
4. ごま油を数滴垂らして軽く混ぜたら器に盛って完成。

◎ポイント

- ✓ 下痢になると、水分が不足しがちになるので、意識して摂る必要があります。こちらのスープで水分と栄養も補給しましょう！
- ✓ 麴は消化を促進させたり、下痢を止めたりする作用があると言われています。塩味だけでなく、甘みや特有の淡い発酵香のある塩麴、是非味わってみてください。

