

養生根菜スープ



【材料】 2人分

鶏もも(皮なし)	40g
大根	60g
人参	30g
れんこん	40g
ごぼう	30g
玉ねぎ	40g
しょうが	1かけ(12g)
にんにく	2かけ(10g)
鶏ガラスープの素	大1/2(6g)
水	600cc
クコの実	お好み

【やさしい量】 一人あたり 約 125g

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。野菜は洗い皮をむいて大根と人参とれんこんは大きめの乱切り、ごぼうは斜め切り、玉ねぎはへたと芯を除き縦4等分に切り、しょうがとにんにくは薄切りにする。
- ② 鍋に水400ccと①を入れ、30分強火で煮込む。野菜が軟らかくなり汁気がなくなったら、水200ccと鶏ガラスープの素を加え少々煮る。器に盛りつけ、あればクコの実をちらす。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	75kcal	4.6g	1.0g	30mg	1.5g

ひとくちメモ

- 根菜たっぷりのヘルシーなスープです。しょうがの効果で体が温まります。
- 根菜は皮つきのまま使うと調理の手間が少なく栄養価もアップします(よく洗いましょう)。
- 鶏肉(たんぱく質源)も入り、栄養バランスの良いスープです。

日本薬科大学より薬膳のポイント

身体を温め、元気の根源である“腎”を助ける根菜類がたっぷり。鶏肉で“気”も補って、身体を芯から元気にします。

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 糸数七重講師】

作成：「我が家の味自慢！」検討部会