

冬やさいの養生スープ



【材料】2人分

鶏もも肉(皮なし)	40g
A 大根	60g
人参	30g
れんこん	40g
玉ねぎ	40g
ごぼう	30g
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(あれば)	お好み

【やさい量】一人あたり 約125g

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。Aはよく洗って大きめに乱切り、ごぼうは斜め切り、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、火にかける。沸騰したら、フタをして弱～中火で野菜が軟らかくなるまで煮込む。水200ccと鶏ガラスープの素を加え、再び煮立たせる。器に盛りクコの実を添える。

【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
	90kcal	5.4g	1.0g	32mg	0.9g

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(たん白質源)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】