

季節の素材で

医食同源

れしぴ



もち麦入り、 白菜と鶏肉の塩こうじスープ

今回の食材は「白菜」です。満腹感があり
栄養価の高い、あったかおかずスープで
寒い冬を乗り切りましょう。

材料 【4人分】

鶏肉	200g (1枚)
長葱	200g (1本)
人参	200g (1本)
しめじ	100g
白菜	300g
ショウガ	15g
大豆水煮	120g
もち麦	30g (大さじ2)
水	6カップ
鶏ガラの素 (顆粒)	15g
塩麴	10g
ごま油	3g
塩麴	10g
酒	大さじ1

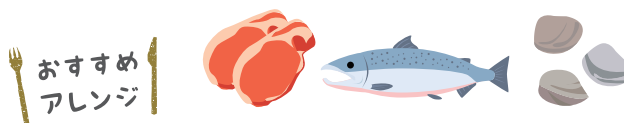
肉の
下味

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 222kcal [塩分] 2.7g

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、塩麴と酒でもみ込み30分程度置く。
- 2 長葱は斜め切り、人参は短冊切り、しめじは小房にほぐし、白菜は4cmくらいの大きさに切る。ショウガは千切りにする。
- 3 鍋に①の肉、ショウガ、人参、もち麦、長葱、白菜と水、鶏がらスープの素を入れ中火で煮る。アクがでてきたらすくい、弱火にする。
- 4 もち麦が柔らかく煮えたら、しめじと大豆の水煮を加え軽く煮て、塩麴とごま油で味を調える。



塩麴は液体タイプを選ぶと簡単に調理でき、
料理のバリエーションも広がります。
鶏肉は、豚肉や鮭、アサリなどにもアレンジ可能です。

栄養素

白菜に含まれるカリウムには、体内のナトリウム（塩分）を排出する働きがあり、摂取することで高血圧の予防にも繋がります。またカリウムは水溶性のため、スープにすると丸ごと栄養素を摂取できます。他にも、もち麦は食物繊維が豊富でダイエット効果が期待でき、塩麴は疲労回復や免疫力アップ、美肌などに効果があると言われています。

医療栄養科 調理師

かわまた たつひこ
川又 達彦

