

季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ

冬野菜たっぷり中華風スープ

今回の素材
冬野菜



今回の素材は「冬野菜」です。冬野菜には体を温める働きがあります。

野菜に含まれるビタミンCやビタミンEは、冷え性に効果があると言われています。ビタミンCには、血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進、毛細血管の機能を保持する働きがあります。ビタミンEには、血行を良くする働きがあります。

血行促進や新陳代謝を高める成分が、体を温めてくれます。寒い冬だからこそ、体の芯から温まりたい。そんな季節にピッタリの料理をご紹介します。温か〜いスープで体の中からポカポカです。



冬野菜たっぷり中華風スープ

材料 (4人分)

かぶ	320g (4個)
しいたけ	80g (4枚)
にんじん	80g
たまご	2個
ねぎ	120g
しょうが	1片
ゴマ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
コンソメ	10g
水	600ml (3カップ)

《1人分あたり栄養素》
エネルギー 98kcal (塩分 1.6g)

1 野菜を切ります。かぶはくし型に、しいたけはスライスし、にんじんは短冊にそれぞれ切ります。生姜はすりおろし、ねぎはみじん切りにします。白髪ねぎも作っておきます。

2 ねぎをゴマ油で炒め、しんなりしたらしいたけ、にんじんを入れ、炒めます。

3 かぶを入れ、水、コンソメ、しょうゆを加え、野菜がやわらかくなるまで5分程煮ます。

4 水溶性片栗粉でとろみをつけ、最後におろし生姜と溶き卵を入れます。器に盛り付け白髪ねぎをトッピングしたら完成です！



お好みで、こしょう・お酢・豆板醤を加えてもおいしいですよ！



生姜を最後に加えることで、生姜の風味を逃さずピリッとした辛味のあるスープに仕上がります！