



しょうが 生姜たっぷり白菜スープ

材料(2人分)

各地でまだまだ厳しい寒さが続いていますね。こんなときこそ、体が温まるしょうが料理に注目です！しょうがにはショールオールやジンゲロールと呼ばれる辛味成分が含まれます。これらには血行促進、代謝促進の効果があり、体を温め、免疫力を高めてくれるため、冷え・風邪予防にぴったりです。今回はしょうがと冬野菜である白菜を使った料理をご紹介します。しょうがのパワーで、寒い冬を乗り切りましょう！

白菜…………… 100g(2枚)
にんじん … 30g(長さ5cm、厚さ2cm)
鶏ひき肉…………… 60g
鶏ガラスープの素…………… 大さじ1/2
薄口しょうゆ…………… 小さじ2/3
生姜すりおろし…………… 10g(小さじ2)
鶏卵…………… 50g(1個)
ごま油…………… 小さじ1
薬味ねぎ…………… 適宜
塩、こしょう…………… 少々
水…………… 300cc



1 白菜は幅1cm(芯は幅5mm)の細切りにし、にんじんも細切りにする。薬味ネギは小口切りにする。



2 ひき肉、塩、こしょうを入れ、中火で炒める。ひき肉に火が通ったら、白菜、にんじんを入れ、全体に肉の油が回るように軽く炒める。



3 水、鶏ガラスープの素、しょうゆ、しょうがを加え、白菜が柔らかくなるまで煮込む。(中火でふたをし10分程)



4 溶き卵を加えて、菜箸で大きくゆっくり混ぜながら煮る。塩、こしょうで味を調え、ごま油を加える。器に盛り、薬味ねぎをのせたら出来上がり。



調理時間
17分

栄養価(1人分)

エネルギー

123kcal

たんぱく質

10.1g

塩分

0.6g

point!

炒めたひき肉からのうま味と白菜からの甘味が溶け出た、深い味わいのスープです。仕上げに加えたごま油の香りがアクセント。しょうがの効果で体がぽかぽかと温まります。メインのおかずにもなりそうなボリュームある一品です。白菜は、葉と芯に分けて切り方を変えるのがコツ。