



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

ショウガの辛味成分であるジンゲロールとショウガオールには、体を温める働きがあります。ジンゲロールは生に多く、加熱するとショウガオールに変化します。ショウガオールは冷えによって滞った血液の流れを良くして、身体の隅々まで血液を行き渡らせて温めます。

VOL.133 きのことたっぷり豆腐つくねスープ

1人分の栄養価 エネルギー166kcal、塩分1.4g

材料 (4人分)

生シイタケ、シメジ類、エノキ茸、なめこ、マイタケなど好みで	260g	
木綿豆腐	200g	
鶏ひき肉	200g	
塩	小さじ1/3	
ショウガ	1片(10g)	
水	1200cc	
昆布(だし用)	12g	
かつお節(だし用)	12g	
A	しょう油	大さじ4/5
	酒	大さじ4/5
	塩	小さじ1/3
	ショウガ	1片(10g)

作り方

- ①キノコはそれぞれ食べやすい大きさに切る。豆腐は軽く水気を切る。ショウガはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉と塩、ショウガを入れて、手でよく混ぜる。粘りが出たら豆腐を崩しながら加えて、なじむまでよく混ぜ合わせる。
- ③鍋に水と昆布を入れて30分置いた後、弱めの中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。沸騰したら火を止め、かつお節を加えて再び火にかける。沸騰したら火を止めてザルでこし、だし汁を鍋に戻す。
- ④Aのショウガをすりおろす。③のだし汁の中にAを入れて火にかけ、沸騰したらキノコを加え、②をスプーンですくって入れ、火が通るまで煮る。

閻旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課 予防班内)

