

体を温める：汁

「春雨とニラの塩麴生姜スープ」

ニラに含まれるビタミン E は代謝を高め、生姜のジンゲロールには体温を上昇させる作用があります。また、塩麴に含まれる麹菌は代謝の過程でビタミン類を生成し、その中のビタミン B1 はエネルギー代謝を助ける作用があります。

<主な材料・2人分>

・春雨	20g
・ニラ	1/4束
・長ネギ	1/2本
・かぶ	1個
・卵	1個
・にんにく	1/2かけ
・生姜	1~2かけ
・水	500mL
・塩麴	大さじ1
・醤油	大さじ1/2
・ごま	少々



<作り方>

- ① ニラは2~3cm幅に切り、長ネギは3cm幅の斜め切りにする。かぶは皮をむいてくし形4等分に切る。にんにくと生姜はすりおろしておく。
- ② 鍋に分量の水を入れ、①の野菜を入れて火にかける。煮立ったら5分煮て、春雨、塩麴を加え、再び煮立ったら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 溶き卵を回し入れ、仕上げに醤油を加えて火を止める。

(1人分)

エネルギー 110kcal 蛋白質 4.8g 塩分 1.4g