

卵と白菜のぽかぽかスープ

とろみのあるスープとしょうがで体の中から温まりましょう。体温を上げて免疫力もアップ！

【材料（2人分）】

白菜	100g(2枚程度)
しょうが	1かけ(約 15g)
しいたけ	2枚
溶き卵	1個分
水	400 cc
ごま油	大さじ 1/2
鶏がらスープの素	小さじ2
水溶き片栗粉 (片栗粉1:水1)	小さじ1



1人分の栄養価

エネルギー量	101kcal
食塩相当量	1.2g

【作り方】

- ① 白菜は一口大のざく切り、しいたけは薄切りにする。
しょうがはせん切りにする。
- ② 鍋にごま油、しいたけ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら水を加えて沸騰させる。
白菜、鶏がらスープの素を加えて、具材がしんなりするまで煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつけ一度沸かす。溶き卵を少しずつ加えて温める。

【食生活改善推進員より】

・生姜には体を温めるはたらきがあります。体温を上げて免疫力をアップさせましょう。

－生姜－

香味野菜の生姜は、さわやかな香りと独特の辛味が特徴です。生姜の辛味成分には血行を良くして体を温める働きがあります。また、加熱調理をするところの辛み成分は増えるので、身体を温める効果が大きくなります。