

# 食物繊維を取りましょ～

## 減塩のっぺい汁 寒い冬にぴったり!! 体を温める!!

<材 料> 2人分

鶏もも肉（皮なし）60g こんにゃく 30g  
ごぼう 30g 大根 60g 人参 20g 里芋 60g  
干椎茸小 2枚 しめじ 1/2袋 長葱 20g  
おろし生姜 10g だし汁 300ml 麵つゆ小さじ 1  
塩少々 みりん小さじ 1/2 酒小さじ 2  
牛乳小さじ 2 片栗粉大さじ 1/2



<作り方>

- ① ごぼうはささがき、大根、人参、里芋はいちょう切りにする。干椎茸は水で戻して千切りにする。（もどし汁は捨てない）長葱は小口切りにする。しめじは根元を切り落としバラバラにしておく。鶏もも肉、こんにゃくは一口大にする。
- ② 鍋にだし汁、干椎茸の戻し汁、長葱以外の材料を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、しょうゆ、牛乳、みりん、塩で調味し、おろし生姜を入れ、水溶き片栗（大さじ 1/2 の水で溶いたもの）でとろみをつける。
- ④ 椀によそい、長葱を散らす。

生姜を加熱することで増す  
ショウガオールは燃焼効果を高め、  
血流促進を行い、体を芯から温めます。

※牛乳をいれることで減塩でも美味しく食べられます。（低脂肪ではなく牛乳を使ってください）

※糖尿病の方は里芋と片栗粉は表 1 なので、ごはんを 15g 減らして下さい。

※料理酒を使う場合は塩分が多いので注意が必要です

熱量 109Kcal 蛋白質 8.7g 脂質 1.9g 食物繊維 4.54g 塩分 0.82g