

11月ver.

／野菜が摂れる／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

白菜と鶏のしょうがスープ

材料【2人分】

白菜	…3枚(300g)	塩	…ひとつまみ
鶏ひき肉	…80g	こしょう	…少々
しょうが	…50g	ごま油	…大さじ1
鶏がらスープの素	…小さじ1		



1人分151kcal／塩分1.1g



つくり方

- ①白菜は横に5cm幅に切り、芯は縦に2cm幅、葉は食べやすい大きさに切る。
しょうがは1/4を千切りにし、残りはすりおろす。
- ②鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉と①ですりおろしたしょうがを炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- ③鶏ひき肉に火が通ったら、①の白菜と鶏がらスープの素、
水カップ2杯(分量外)を入れ、ふたをして中火で5分煮る。
- ④ふたを取り、弱火にして10分程煮て、仕上げに千切りにしたしょうがを散らす。



旬の白菜を使って1/3日分の野菜が摂れるレシピです。
主食を食べる前に食べることで血糖値の急上昇を防ぐ効果があります♪