

みぞれ汁



栄養成分(1人分)

エネルギー
60kcal

脂質
0.4g

塩分
1.2g

野菜
141g

♥ Point

▼大根は葉まで美味しく食べられる上に、特に葉にはカロテンをはじめとしたビタミンやミネラルを豊富に含んでいるので、上から下までまるごと食べるのがオススメです！

材料(2人分)

・大根	120g
・鶏ささみ	50g
・なめこ	40g
・だし汁	300cc
・大根おろし	120g
・しょうゆ	小さじ1
・塩	小さじ1/3
・片栗粉	小さじ1
・生姜	3片

作り方

- ① 大根は千切りにし、だし汁に入れて火にかける。柔らかくなったら鶏肉となめこを入れて煮る。
- ② 一煮立ちしたら大根おろしを入れて、しょうゆと塩で調味する。
- ③ 味が調ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、器に盛ったら千切りした生姜を添えて完成！

♥もし大根の葉が余っていたら、飾りとして散らしてみましよう！彩りもよくなり、栄養も増します。