

とり肉団子入り 食べる生姜スープ

身体
ぽかぽか

作り方

栄養価(1人分)

エネルギー …137kcal	炭水化物 …12.1g
たんぱく質 …10.9g	塩分 …1.2g
脂質 …4.7g	食物繊維 …2.1g

137
ロカロー



1. 木綿豆腐は水をよく切っておきます。
2. 野菜を切ります。

スープ用

- ・にんじん・大根…食べやすい大きさ
- ・ねぎ…斜め切り
- ・生姜…針生姜

とり肉団子用

- ・ねぎ…みじん切り
- ・生姜…搾り汁を使用

3. 鍋に水、にんじん、大根を入れ、火にかけます。
4. とり肉団子を作ります。
ボールにとり肉団子の材料を全て入れ、混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸めます。
5. 鍋が沸騰したら、とり肉団子と生姜（針生姜）を入れます。
6. とり肉団子に火が通り、野菜がやわらかくなったら、ねぎを入れます。
7. 調味料（醤油、塩）で味を調え、春雨を加えやわらかくなるまで煮ます。
8. 器に盛り、飾り用の小ねぎを散らします。

材料(2人分)

とり肉団子	にんじん…1/2 本(60g)
とりひき肉…70g	大根…直径 8cm で 3cm(60g)
木綿豆腐…1/4 丁(80g)	ねぎ…8cm(20g)
ねぎ…4cm(10g)	生姜…小 1 片(10g)
生姜(搾り汁)	水…500ml
…大さじ 1/2(9g)	醤油…小さじ 1(6g)
小麦粉…小さじ 1(3g)	塩…小さじ 1/5(1.2g)
醤油…小さじ 1/4(1.5g)	春雨(乾)…10g
	小ねぎ(飾り用)…1 本(6g)

生姜のはたらき1 抗酸化作用

辛み成分には老化の原因を取り除く働き(抗酸化作用)があります。積極的に摂ることにより、生活習慣病の予防や老化の抑制につながります。

生姜のはたらき2 胃を守る

生姜に含まれているジンジベインは強力な消化酵素です。摂取した肉や魚の消化吸収を助け、消化不良や胃もたれの予防が期待できます。

生姜のはたらき3 身体を温める

辛み成分には発汗作用、香りの成分には保温作用があります。血行をよくし、冷え性や疲労回復にも効果的です。

他にも殺菌作用、食欲増進作用、去たん作用、アレルギー症状の緩和、解熱作用などがあります

栄養士の目線から
アドバイスします
食生活のことでお悩みの
ことがありましたら、
お気軽にご相談くださ
い。

アビック薬局
管理栄養士 斉藤



※胃・十二指腸潰瘍等の疾患
がある場合には、生姜の摂取
は控えましょう