

体の芯から温まる具たくさんスープ

☆あったかスープでインフルエンザウィルスから
体を守り寒い冬を乗り越えましょう！

~~~~~**おすすめのレシピ(栄養素と働きについても)ご紹介**~~~~~

材料 4 人分

- ・レンコン：100 g（特有のポリフェノールとタンパク質のレクチン・・・免疫力アップ）
- ・だし汁：500 c c
- ・鶏もも：100 g（タンパク質・・・疲労回復、体の抵抗力を高めます）
- ・にんじん：1/4 本（ビタミンA・・・鼻や喉の粘膜を強くします）
- ・里いも：2 個（ガラクトサン(ぬめり)・・・免疫力を高め、ガン細胞の増殖を抑制）
- ・なめこ：50 g（ムチン・・・気管や消化管・目などの粘膜の表面のカバー）
- ・油揚げ：1 枚（大豆たんぱく質…体の抵抗力を高め、血管をしなやかにします）
- ・おろし大根：1/2 本（タンパク質の消化手助け）
- ・酒：大 1/2 みりん：大 1/2 しょう油：大 1 と 1/2
- ・ねぎ：1/4 本（硫化アリル・・・体内に入ると一部アリシンになりウイルスから体を守ります）
- ・おろししょうが：適量（血行促進、体が温まります）

レシピ

1. 里芋、レンコンの皮を剥く、里芋、レンコン、にんじん、油揚げを切り、ネギを細かく刻んでおく。
2. だしの入ったお鍋に砕いたレンコン、里芋、にんじん、鶏もも肉を入れる。
3. アクをとりつつ、火を通し煮込む。
4. 3になめこ、油揚げ、おろし大根を入れる。
5. 4〜5 分程弱火で煮て、醤油、みりん、酒で味付けする。
6. 召し上がる際に、たっぷりのおろししょうが、ねぎをのせ  
完成



~~~~~☆残ったお鍋のアレンジご紹介☆~~~~~

カレーうどん

材料

- ・うどん：2玉（タンパク質・・・肉や血液を作るのに不可欠 うどんの麺自体に栄養はあまりありませんが、様々な調理法があるため、たくさんの栄養が摂取出来ます。
- ・カレー粉（市販のカレールー）：（カレーに使用されているスパイス・・・共通して発汗、健胃、抗酸化作用、殺菌作用）
- ・だし汁、麺つゆ：適量
- ・薬味（刻みねぎ）

レシピ

- ・残ったお鍋にだし汁、麺つゆ等を入れ、沸騰したら火を止める。
- ・カレーを入れ、まんべんなく溶かす。
- ・うどんを入れて、沸騰したら、火を止め、完成！



お鍋の材料の生姜とカレーの香辛料のターメリック、ジンジャーが入っている為、相性抜群、受験生の夜食にも最適
お試しください！！

調理は簡単

ご賞味下さい！！

