

ほかほか沢煮スープ



栄養成分(1人分)

エネルギー
40kcal

脂質
2.1g

塩分
1.0g

野菜
43g

♥ Point

▼きくらげはビタミンDが多く、免疫を強くしたり、カルシウムと一緒に摂取することでカルシウムの吸収率を上げてくれます。

▼春菊はカルシウムやビタミンCが多く、細胞の老化・劣化を防ぎます。

材料(2人分)

・ベーコン	1枚
・ごぼう	30g
・ニンジン	20g
・乾燥きくらげ	2枚
・春菊	30g
・生姜	少々
・水	1.5カップ
・鶏ガラスープ	個包装 1/3袋
・塩、醤油	少々

♥最近の研究で、ビタミンDをしっかり摂取している人ほどインフルエンザなどの感染症への罹患率が低くなることが分かってきました。

作り方

- ① 鮭と鶏は一口大に、ピーマンと赤ピーマンは種を取り、食べやすい大きさに切る。エリンギは縦2~4等分くらいに切り、レンコンは5mm厚に切って軽く茹でるか電子レンジで熱を通しておく。
- ② 鮭と鶏に塩と胡椒をして小麦粉をふっておく。
- ③ フライパンに油を熱し、鮭と鶏肉の表面に焼き目を付けながらしっかり火を通す。
- ④ フライパンにピーマン・エリンギ・レンコンを並べて一緒に焼く。
- ⑤ 具材に火が通ったら合わせ調味料Aをかけて、さっと加熱して完成。