



Winter(冬)メニュー

## 生姜入り野菜辣湯 (やさいらーたん)

### 材料 (2人分)

- ・(A)鶏むね肉 75g (一口大)
- ・(A)ハム 1枚 (10g) (5mm角)
- ・(A)しょうが 1.5g (千切り)
- ・ごま油 大1/2
- ・(B)酒 小2
- ・(B)塩 少々
- ・(B)こしょう 少々
- ・水 200ml
- ・鶏ガラだしの素 小1
- ・(C)かぶ 140g  
(葉の部分を5mm残して6等分)
- ・(C)カリフラワー 50g (一口大)
- ・(C)チンゲン菜 70g (3cm幅)
- ・片栗粉 大1
- ・糸切り唐辛子 適量
- ・ラー油 適量

### 作り方

1. 鍋にごま油をひき、(A)を炒め、(B)を入れる。
2. 1に水と鶏ガラだしの素を入れて加熱し、沸騰したら、(C)を入れる。
3. 火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて糸切り唐辛子、ラー油を上にかける。

### ポイント

- ・かぶの葉の部分を少し残すことで、かぶらしさを残して、彩りを良くしました。
- ・寒い時期に温まるようにラー油を追加しました。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	173kcal	カルシウム	62mg
たんぱく質	9.9g	鉄	0.9mg
脂質	10.4g	食塩相当量	0.8g
炭水化物	10.1g	<b>野菜量</b>	<b>130g</b>