～冷え予防レシピ～

【鶏肉と根菜のもち麦スープ】

根菜類やしょうがなど
体を温める食材を
たっぷりと。
一皿で栄養たっぷり！
おなかも満足！

冷え症の症状は、主に血行不良によって起こります。
血行不良による冷え症は、肩こりや関節痛、めまい、不眠などさまざまな不調を招きます。
普段から血流を良くしておく対策を!

～食べるからだメンテナンス～
あさこ ヘルスケア食堂

冷え症についてはこちら→

材料	分量(1人分)	作り方
鶏もも肉	70g	①鶏肉はひと口大に切る。
れんこん	40g	②れんこんは、5mm厚さのいちょう切りにし、酢水(分量外)にさらす。にんじんは皮をむいて5mm厚さの半月切りにする。大根は皮をむいて、5mm厚さのいちょう切りにする。
にんじん	30g	
大根	30g	
もち麦	大さじ2	③ねぎは小口切りにする。
しょうが	1かけ(10g)	④しょうがは皮をむいてせん切りにする。
水	300ml	⑤鍋に分量の水と鶏肉、れんこん、にんじん、大根、もち麦、しょうが、酒、みりん、しょうゆを加えて火にかける。
酒	大さじ1/2	
みりん	大さじ1/2	⑥煮立ったら、弱火で時々混ぜながらおよそ20分コトコト煮る。塩を加えて味を調える。
しょうゆ	小さじ3/4	
塩	少々	⑦器に盛り、ねぎを散らす。
小ねぎ	1/3本	

【1人あたりの栄養量】 エネルギー:304kcal　たんぱく質:14.8g　脂質:10.4g　塩分:0.8g