



ゲンキ レシピ

白みそ仕立ての根菜スープ

○調理時間：20分 ○エネルギー：約140kcal (1人分)
○塩分量：約0.9g (1人分)

冬のおすすめ、体ぽかぽかスープ

根菜から出る旨味により
薄めの味付けでもおいし
いスープができます。カブ
は溶けやすいので5分を目
安に煮すぎないようにしま
しょう。



材料 (2人分)

- | | | |
|------------------|----------------|-------------------|
| ●鶏ささみ ……………100g | ●カブ …………… 1個 | ●ニンジン………… 1/2本 |
| ●ショウガ ……………1/2かけ | ●ネギ …………… 1/2本 | ●だし汁 …………… 1.5カップ |
| ●サツマイモ ……………3cm | ●塩 …………… 少々 | |
| ●白みそ ……………大さじ1 | | |

作り方

- ① 鶏ささみはたたいて、おろしショウガとネギ (5cm分) のみじん切りを加えて団子にする。
- ② ニンジン、サツマイモ、カブは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸かし、ニンジン、サツマイモを煮る。
- ④ 火が通ったらカブと①の団子を加えて5分煮る。
- ⑤ 白みそを加えて、ネギの輪切りも加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調える。

Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中！

～ MEMO ～