

きのこたっぷりつくね入りしょうがスープ

●材料～2人分～

えのき	1 / 2袋	
えりんぎ	1本	
しめじ	1 / 2袋	
鶏ひき肉（むね肉）	160g	
れんこん	1 / 5片（40g）	
玉ねぎ	1 / 6個（40g）	
しいも	1 / 6本（40g）	
しょうが	適量	
うすくち醤油／酒	小さじ1 / 小さじ1	a
片栗粉	小さじ1	
酒／うすくち醤油	小さじ2 / 小さじ2	b
塩	少々	
しょうが	1片（6g）	
ねぎ	適量	
水	3カップ	



～1人分の栄養成分～

エネルギー	171kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	2.0g
炭水化物	17.0g
塩分	1.8g

●作り方

1. えのきは根元を落とし半分に切り、ほぐす。えりんぎは半分に切り、さらに1 / 4に切る。しめじは石づきを落とし、ほぐす。
2. ビニール袋に鶏ひき肉、5mm角に切ったれんこん、みじん切りにした玉ねぎ、すりおろしたしいもとしょうが、aを入れて混ぜる。
3. 鍋にお湯を沸かし、bと一口大にした2を入れ、約3分火を通す。
4. えのき、えりんぎ、しめじを3の鍋に入れて一煮立ちさせ、最後にしょうがを入れ、軽く混ぜる。
5. 器に盛り付け、ねぎを散らして完成。

●肥満対策レシピのポイント

きのこ類に含まれるカロリーはわずかですが、食物繊維が多く含まれているため、満腹感を得られます。さらに食物繊維にはコレステロールを減らす効果もあります。

つくねにはカロリーの高いむね肉を使い、れんこんとしいもを入れることで、歯ごたえと柔らかさがプラスされ、食べごたえのあるつくねになります。

しょうがにはジンゲロールやショウガオールという成分が含まれており、脂肪分解を促進し、喉の痛みや悪寒などの風邪の初期症状も緩和します。また、血行を促進し体をぽかぽかにしてくれるので、冬におすすめの食材です♪