

## 栄養部より季節のレシピ

胃にやさしい♡

# 生姜入り 豆乳スープ

お正月で食べ過ぎてはいませんか？今回は食べ過ぎて疲れた胃に負担がかからない簡単なスープをご紹介します。



### ○材料（2人分）

《スープ》

- 豆乳 200 cc
- 水 200 cc
- 生姜 2g
- コンソメ 6g
- 塩 0.4g
- 長ネギの青い部分・生姜 1片  
(肉の臭み取り用)



《具材》

- 肉団子  
→鶏ひき肉(もも) 80g  
→ネギ 20g  
→生姜 2g
- ブロッコリー 60g (1/4房)
- 人参 60g (1/2本)
- カボチャ 60g (1/6玉)
- 生姜(針生姜用) 1g

▼一人あたりの栄養価

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   |
|---------|-------|------|
| 177kcal | 14.0g | 7.1g |
| 炭水化物    | 食物繊維  | 塩分   |
| 14.3g   | 3.5g  | 1.6g |

### ○作り方

- ① それぞれの野菜をよく洗い、ブロッコリーは1口大の小房に切る。  
人参は約5センチの長さになり、面取りをして形を整える。  
カボチャは薄くスライスし、くし型切りにする。  
生姜はすりおろしと針生姜用に千切りをする。  
ネギはみじん切りにする。
- ② ①で切った野菜(ブロッコリー・人参・カボチャ)をお皿に並べて大さじ1杯の水を入れレンジで5分加熱する。
- ③ 肉団子を作る  
→鶏ひき肉の中に、ネギ・塩・生姜を加えてよく捏ねる。  
粘りが出たら、等分に分け団子状に丸める。
- ④ 鍋に水を入れ沸騰したら、臭み取り用の長ネギと生姜1片を入れ、③で作った肉団子を加えて約5分間加熱した後、コンソメ・塩を入れ味を整える。その後、長ネギと生姜を取り出し、火を消す。
- ⑤ ④にすりおろした生姜と豆乳を加えて、器に盛る。
- ⑥ ①で加熱した野菜を盛り付けしたらできあがり。



### 1. 胃にやさしい野菜と豆乳

今回の野菜は消化の良いカボチャや人参を使いました。  
また豆乳は胃液の酸性度を抑えるので、胃の保護に役立ちます。さらに豆乳には大豆オリゴ糖という成分が含まれており、腸内細菌のエサとなります。そのため腸内細菌が活性化し、おなかの調子を整える作用があります。

### 2. 体を温めてくれる生姜

生姜には辛味成分のジンゲロールが含まれ、胃の内容物の消化を促進します。ジンゲロールは加熱するとショウガオールに変わり、代謝を高めて身体を温めます。この寒い冬にはとてありがたい食材です。



### ☆ポイント☆

#### ★電子レンジで時短！

硬い人参やカボチャなどはどうしても時間がかかりがち。でも電子レンジならあっという間に加熱され柔らかくなり、簡単に調理ができます。また色鮮やかに仕上がるため見た目にも良いですね。

#### ★豆乳を入れる時は火を消し、沸騰させない！

豆乳は加熱しすぎるとたんぱく質の塊が出るので、最後に加えましょう！

