

冬の定番鍋料理！

生姜豆乳鍋

生姜に含まれる香り成分ショウガオールは、抗酸化作用があります。辛味成分であるジンゲロンには体を温め、血行を改善する効果があります。また、豆乳に含まれるイソフラボン、コレステロール値上昇を抑制するポリフェノールの一種であり、抗酸化作用があります。



【材料】(1人分)

材料	材料	分量
A	豚ばら肉	50 g
	鮭	40 g
	木綿豆腐	40 g
	白菜	100 g
	大根	20 g
	にんじん	20 g
	水菜	20 g
	えのき	40 g
	生姜	20 g
B	めんつゆ (鍋つゆ用に希釈)	50 c c
	豆乳 (無調整)	100 c c

【栄養価】(1人分)

エネルギー	434Kcal	たんぱく質	25.1 g	脂質	26.9g
炭水化物	28.6 g	食物繊維	5 g	塩分	3.7g

【作り方】

1. 豚ばら肉、鮭、豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. 白菜はざく切りする。
3. 大根、にんじんは皮をとり、皮むき器で帯状に切る。
4. 水菜、えのきは根元を切り、4～5cmに切る。
5. 生姜は、皮をとり薄く切る。
6. 鍋にBの煮汁を火にかけ、Aの材料を加えて、火が通るまで煮込む。