

小西作

アガーラめし!



栄養成分表 (1人分の含有量)



11 g
タンパク質

13 g
脂質

13 g
炭水化物

0.9 g
食塩相当量

～代謝アップ～

身体ポカポカ根菜スープ♪

2人分

作り方

豚肉 (こま切れ) 100 g

大根 1/8本 (約100 g)

レンコン 70 g

人参 1/2本 (約60 g)

長ネギ 1/2本 (約50 g)

生姜 小さじ1 (5 g)
(すりおろす)

ほんだし 小さじ1 (5 g)
(私は粉末を今回使いました)

水 600 c c

薄口しょうゆ 小さじ2 (10 g)

サラダ油 小さじ1 (5 g)

大葉 (千切り) お好みで

1.大根は薄めのいちよう切り、れんこん、人参は薄く半月切りに、長ネギは斜めに太めにスライスする

2.お鍋にサラダ油をひき、豚肉から炒め、軽く火が通ってきたら長ネギ、れんこん、人参、大根の順に野菜を入れて炒める

3.全体的に軽く火が通ってきたら水を入れて沸騰させてアクをとる

4.野菜に火が通れば、ほんだし、生姜を入れ全体に入れる

5.最後に薄口しょうゆを入れて味を整えたらお皿に盛りつけ、お好みで大葉を入れて完成!!!

今月のテーマは代謝アップ! ということで今回は小西バージョンです! 私も今回は生姜を使い身体が温まる汁物を作ってみました! 体温を上げるのに生姜はかかせません! その他にも今回はたくさん根菜類を入れています。人参、ねぎ、れんこん、大根にはビタミンEが豊富に含まれていて体温を上げてくれる作用があります! また、ビタミンEは加熱することによって体温上昇効果が高まります! 醤油ベースで豚肉のだしも効いていて、具たくさんであっさりとした汁物になっています! 「私、もっと体温上げたい! 」という方は料理に生姜の他にもんにく・ニラ・とうがらしなどを使ってみてくださいね! 筋肉をつけることも重要ですのでこれからもアガーラで頑張ってくださいませ!