

簡単！

# クツクアガ〜ラ

12月

## 〜豚肉のぽかぽかみぞれ汁〜

梅谷

体が冷えやすい冬の時期は、温かい汁物が飲みたくなりますよね！！  
生姜の辛味成分でジンゲロンは、血行を良くする働きがあり、  
体を温めてくれますので、冷えを予防できます☆彡 また、大根は、  
すりおろすことで、ビタミンCとアミラーゼを豊富に摂取できますよ♪  
アミラーゼはデンプンの分解を助けてくれるので消化に良いです☆！




写真



【材料（2杯分）】

豚もも肉	80g
大根（すりおろし）	200g
生姜すりおろし	少々
かつお節	6g
味噌	大さじ1杯
ねぎ	少々
水	400ml

【栄養成分（1杯分）】

 <b>105 kcal</b>	タンパク質	12.7g
	脂質	2.8g
	炭水化物	6.1g
	食塩相当量	1.1g

【作り方】

- ①豚もも肉は、一口大に切り、大根はすりおろしておく。
- ②小鍋に水、生姜を入れて沸騰させ、豚もも肉を加え火が通るまで煮る。
- ③大根すりおろしを加え混ぜ、再び沸騰したら、かつお節、味噌を溶き入れる。
- ④器に盛りつけ、ねぎを散らして、完成です★