

けんちん汁<副菜>



エネルギー 57kcal

塩分 1.0g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

白菜はビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的です。食物繊維も豊富なので、整腸作用や美肌作りにも効果が期待できます。



阿知須共立病院 栄養科

けんちん汁の作り方

材料（2人分）

鶏肉（一口大）	20g
白菜（3cm角）	60g
人参（いちょう切り）	20g
ごぼう（ささがき）	20g
豆腐（さいの目切り）	1/8丁
ネギ（小口切り）	少々
だし汁	400ml
醤油	小さじ1
塩	少々
サラダ油	小さじ1

- ① 鍋にサラダ油を熱して、鶏肉を炒める。
- ② ①にだし汁とごぼうを入れ軟らかくなるまで中火で加熱する。
- ③ 白菜と人参を加え、アクを取りながら加熱する。
- ④ 野菜に火が通ったら豆腐を加え、醤油、塩で味を調える。
- ⑤ お椀に盛りつけ、ネギを散らす。



