

冬におすすめ 手軽なあったかレシピ



# 『冬野菜とサラダチキンの アーモンドミルクスープ』



## 栄養価

エネルギー 147kcal 脂質 6.0g  
たんぱく質 17.3g 塩分 1.3g



## おすすめポイント

体を温める食材をたっぷり使った一品です！

- 鶏肉…筋肉の材料となるたんぱく質
- ねぎ…血行を良くするアリシン
- 小松菜…全身に酸素を運ぶヘモグロビンの材料となる鉄
- アーモンドミルク…血行を良くするビタミンEが豊富に含まれます。



寒い季節、冷えを防ぐには、栄養バランスの良い食事を基本に、これらの栄養素を温かい料理で摂り、体の中から温めることが大切です！

## 材料(1人分)

サラダチキン	60g	水	25cc
ねぎ	40g	アーモンドミルク※	100cc
小松菜	40g	コンソメ粉末	1g
しめじ	40g	黒コショウ	お好みで
油	3g	※プレーン、砂糖不使用タイプ	



## 作り方

- ① サラダチキンは食べやすい大きさに、ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 小松菜は2cm程のざく切りにし、茎と葉部分に分けておく。
- ③ しめじは根元を落とし、ほぐす。
- ④ 鍋に油を熱し、ねぎ、小松菜の茎部分、しめじを入れ炒める。
- ⑤ 時間差でサラダチキン、小松菜の葉部分を加えさっと炒めてから水を加え、蓋をして野菜に火をとおす。
- ⑥ アーモンドミルク、コンソメ粉末を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 器に盛り、黒コショウをふる。