

大根と長ねぎの生姜スープ



1人分栄養価：エネルギー 21kcal 塩分 1.0g

★ポイント★

生姜の風味が効いたスープです。生姜を入れることで、塩分が控えめでもしっかりした味わいがあります。生姜には身体を温める効果があるので、寒い冬におすすめです。

●材料（4人分）

大根	80g	鶏ガラだし	小さじ1
にんじん	40g	水	600cc
長ねぎ	1本	酒	小さじ4
生姜	1/2かけ	塩	小さじ1/3
		こしょう	少々

●作り方

- ① 大根とにんじんはせん切りにする。
- ② 長ねぎは縦半分に切り、斜め切りにする。
- ③ 生姜はせん切りにする。
- ④ 鍋に水、大根、にんじんを入れて火にかける。
沸騰してきたら、鶏ガラだし、酒、生姜、長ねぎを加えて中火で約5分煮る。
- ⑤ 塩とこしょうを加える。