

たっぷり野菜とぶりの味噌汁

材料(2人分)

所要時間 20分
費用目安 400円前後



ぶりの切身	1切れ(約80g)
しょうが	1かけ(約10g)
じゃがいも	1/2個(約50g)
にんじん	1/3本(約40g)
大根	40 g
ごぼう	15 g
しめじ	20 g
長ねぎ	1/4本(約40g)
水	300 ml
和風顆粒だし	小さじ1
味噌	小さじ2

作り方

- ① しょうがは皮をむき、半分はすりおろし、残り半分は薄い千切りにする。
- ② じゃがいも、にんじん、大根はいちよう切りにする。
長ネギ、ごぼうは斜め切りに、しめじは石づきを取り、一口大に分ける。
- ③ 鍋にじゃがいも、にんじん、大根、水を入れ中火にかける。
- ④ 沸騰したらおろししょうが、だし、ぶり、長ねぎ、しめじを加えて5分煮る。
- ⑤ 味噌を加え軽く混ぜ、ひと煮たちしたら火を止める。
- ⑥ お椀に盛り、最後に千切りにしたしょうがを盛り付けて完成！！

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー	169kcal
たんぱく質	11g
脂質	7.6g
炭水化物	13.5g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	3.4g

今回のレシピで使用した食材のみその発酵食品、しめじやごぼう、長ねぎなどに多く含まれる食物繊維は腸環境を整え、ウイルスや細菌などの異物から体を守る抵抗力(免疫)がつくとされています。にんじんに含まれるビタミンAやじゃがいもに含まれるビタミンC、ぶりに含まれるn-3系脂肪酸(DHA・EPA)にも免疫を高める効果があると言われています。

しょうがには体を温める働きがあり、体を冷やさないことも風邪予防に大切です！

手洗いいうがいに加え、食事によって免疫を高め、体を温めることで風邪予防を行ってみてください！