

(汁物) 長ねぎと豆腐のスープ 【口内炎 食道炎】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	120kcal	たんぱく質	11.5 g
食塩相当量	1.5g		

STORY

風邪にはやっぱり長ねぎです。血や気の巡りをよくする効果が高く、発汗作用、解毒作用に優れます。豆腐、にんにく、しょうがを加え、ポカポカに体を温めましょう。

材料(2人分)

- 木綿豆腐 (1丁)
- 長ねぎ (1本)
- にんにく (1片)
- しょうが (1片 20g)
- 油 (大さじ1)
- 【A】 チキンスープの素 (固形1個) 酒 (大さじ2) 水 (500ml)
- 【B】 片栗粉 (大さじ1) 水 (大さじ1)
- 【C】 細ネギ (小口切り 5~6本) ごま油 (適量) 塩、こしょう (各少々)
-



作り方

1. 粗めのみじん切りにした、長ねぎ (①)、にんにく (②)、しょうが (③) を混ぜ合わせる (④)。

①



②



③



④



2. 鍋に油を入れて熱し、1. を加えて香りが立つまで炒め (⑤)、豆腐を崩し入れる (⑥)。

⑤



⑥



3. 2. に【A】入れて煮立て (⑦)、【B】の水溶き片栗粉をかき混ぜながら (⑧) 加えてとろみをつける。

⑦



⑧



4. 【C】を加えて、味を調べ、器に盛り細ねぎをのせれば完成。



Point

とろりと口で溶け、風邪をひいて食欲が落ちるときでも食べやすい一品です。風邪の予防に欠かせないビタミンAやCを含む鶏肉や大根を加えるなどのアレンジをしてください。日ごろから免疫力アップを心がけて。