

チカラ

しょうがの力



ショウガオールという成分には
血行を良くして体を温める効果
があるといわれています。また、代謝が
あがるのでむくみ解消やダイエット
効果も期待できます。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



鶏ときのこのしょうがスープ

調理時間
10分

1人分
104kcal

鶏ときのこのしょうがスープ

調理時間

10分

1人分

104kcal

【材料/2人前】

鶏ひき肉……………50g

えのきだけ……………1/2袋(85g)

しょうがのすりおろし……………
……………1かけ分(5g)

A 味の素 鍋キューブ鶏だし・うま塩……………2個

水……………2カップ

サラダ油……………大さじ1/2

万能ねぎの小口切り……………1本分(10g)

【作り方】

①えのきだけは石づきを取って3cm幅に切る。

②鍋に油を熱し、ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、①のえのきだけを加えてサッと炒め、
Aを加えて煮る。

③器に盛り、万能ねぎを散らす。