

きのこ野菜の栄養素まるごと!!

## 「生姜チャウダー」

調理時間

約20分

約203kcal  
(1人分)



### 材料 (2人分)

- 雪国まいたけ「極」・・・1パック
- 雪国えりんぎ・・・1パック
- しょうが(おろし)・・・小さじ1・1/2
- キャベツ・・・1/2枚
- かぶ・・・大1個
- にんじん・・・1/4本
- ベーコン(厚切り)・・・30g
- バター・・・大さじ1
- 薄力粉・・・大さじ1
- A 水・・・1カップ
- | コンソメ顆粒・・・小さじ1/2

### 栄養価 (1人分)

- エネルギー・・・203kcal
- たんぱく質・・・9.4g
- 脂質・・・13.7g
- 炭水化物・・・16.5g
- 塩分・・・1.4g

### 作り方

- 1 雪国まいたけは小房に分ける。雪国えりんぎは長さを3等分にし、4~6等分のくし形切りにする。
- 2 キャベツ・かぶ・にんじんは1cm角に、ベーコンは5mm幅に切る。
- 3 鍋にバターを熱し、ベーコンを加えて炒める。①を加え全体に油がよく絡んだら蓋をして蒸し焼きにし、しんなりしてきたら②の野菜を加えてサッと炒める。
- 4 薄力粉を振り入れて炒め、全体になじんだらA・しょうがを加える。煮立ったら弱火にし、蓋をして煮る。
- 5 にんじんが柔らかくなったら牛乳を加えて塩で味を調え、黒こしょうを振る。

※きのこは生姜、キャベツと一緒に食べることで内臓を温め、胃を強化する働きがあります。



### ONE POINT

きのこの旨味がスープに溶け込んだ、体の中から温まる一品です。きのこにはビタミンB群の一種であるナイアシンやビタミンDが含まれています。ナイアシンは生姜のショウガオール、キャベツのキャベジンと一緒に摂ることで内臓を温めたり、胃を強化する働きがあると言われてます。ナイアシン、キャベジン水溶性なので、スープにすることで栄養を余すことなく摂取できます。また、ビタミンDはカルシウムの吸収を高めるので、牛乳などの乳製品と食べ合わせると良いでしょう。