

野菜たっぷりサムゲタン風腸活スープ

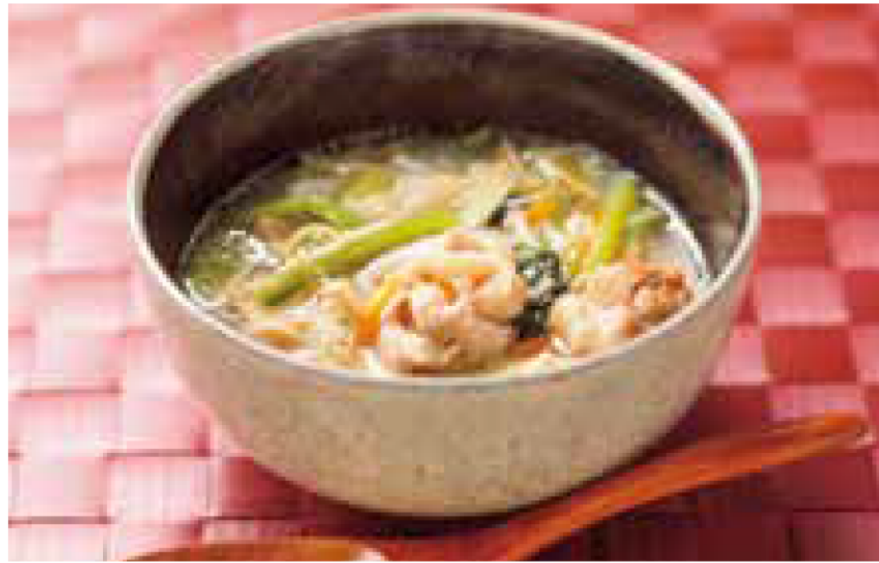
諫早支部中央西・本野地区食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)

● 生しいたけ(細切り)	2枚
● にんじん(細切り)	40g
● 生姜(細切り)	20g
● 小松菜(6等分)	80g
● えのき(3等分)	1/2袋
● 長ネギ(斜め切り)	80g
● 鶏もも肉(ひと口大)	200g

A	● 水	400ml
	● 鶏ガラスープの素(減塩)	小さじ2
	● 塩麴	小さじ2
	● もち麦	20g

● ブラックペッパー	少々
------------	----



(1人分：319kcal)

作り方

- ①それぞれ切った全ての具材を鍋にいれる。
- ②①にAを入れて中火にかける。
- ③煮立ったら、弱火にして25分～30分くらい蓋をしてコトコト煮込む。
- ④最後にブラックペッパーで味を整える。

食改さん

「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、バランスのとれた食生活の定着を目的として、行政と連携し自主的な活動を行うボランティア団体です。

1分で
わかる！
作り方▼

