

☆手羽先と春雨のたっぷりクレソンスープ☆

●手羽先から出た濃厚なスープが美味しい、コラーゲンやクレソンの栄養をたっぷり摂ることの出来るスープです！



お好みで大根や白菜
きのこなどを入れて
具沢山にして食べたり、
新玉ねぎを丸ごと入れて
煮込んでも美味しく
食べられます★



✿1人分✿
156kcal

🍷材料／2人分

手羽先 4本 長ねぎ(白い部分)60g 長ねぎ(青い部分)1本分 人参 60g クレソン 40g 春雨(乾燥)7g
にんにく1片 しょうが 5g
酒大さじ3 水 600ml 塩小さじ1.5



🍳作り方

- ① 手羽先をザルに入れ流水で洗い、鍋に水・しょうが・にんにくをつぶしたもの・長ねぎ(青い部分)を入れ、アクを取り除きながら煮る。
- ② ①に酒と、表記してある時間より少し短めに茹でておいた春雨、長めの斜め切りにした長ねぎ、4cm程の長さのせん切りにした人参を①に入れて一緒に煮込む。
- ③ 食べる前に、にんにくとしょうが、長ねぎ(青い部分)を取り出し、器に盛ったスープの上に2cmの長さに切ったクレソンをのせたら出来上がり！！

★旬の食材★  **クレソン**  は4～5月が旬の野菜です！

β-カロテン・鉄・カルシウム・ビタミンCを多く含みます。

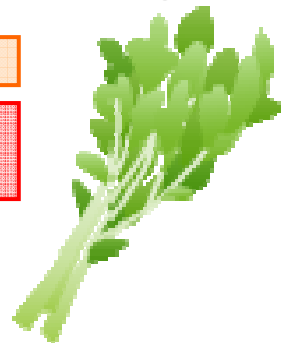
食べると辛みがありますが、この辛味は**シニグリン**というわさびや大根にも含まれている成分です。

✿ **シニグリン** ——— 胃腸の働きを高め、**消化を促進する**働きがあります。

✿ **β-カロテン** ——— **抗酸化作用**があり、体の害になる活性酸素を、**消去する働き**があるので**老化やがんを予防**します。

✿ **カルシウム** ——— 骨を強くしたり、**イライラを抑える働き**をします。

✿ **鉄分** ——— **酸素を体の各器官に運び、貧血を予防**します。



メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

 <http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！ 