

☆ふわふわ肉団子の酒粕スープ☆

肉団子には、豆腐が入っていてボリュームがあるのにヘルシー！さらに酒粕で体の中からぽかぽかになれる一品☆



材料 / 2人分

豚ひき肉	150g
絹ごし豆腐	90g
卵	1ヶ
すりおろししょうが	小さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
人参	100g
大根	100g
油揚げ	30g
小ねぎ	10g
だし汁(水・昆布)	600cc
酒粕	40g(量は好みで)
塩	小さじ 1/2

1人分 385kcal

作り方

- 鍋に水と昆布を入れて中火にかけ、沸騰する直前で昆布を取り出す。
(時間がある場合は、水に昆布を入れて 30 分～1 時間おいてから、火にかけると良い。)
- 厚さ 1cm ほどのいちょう切りにした大根と人参を①に入れる。
- ボウルに A の材料をすべて入れて、粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- ②の鍋を煮立て、③をスプーンですくいながら直径 3～4cm くらいの肉団子にして入れ、アクを取りながら肉団子の中まで火を通す。油揚げは、ザルに乗せ、熱湯をかけて油抜きをし、細切りにして入れる。
- 酒粕を鍋の汁で溶かしながら入れ、一煮立ちさせ、塩で味を調える。
- 椀に盛り、小ねぎを散らしたら出来上がり！

季節の食材



酒粕

酒粕とは、日本酒を作る時に、もろみを压榨した後に残るカスの事で発酵食品です。

発酵食品とは..

もともとの素材の栄養素と、発酵によって出来た栄養素が加わって、栄養価の高い食品です！さらに、体を温める効果もあります！



+



しょうが

今回のレシピのような温かいスープで取り入れると、体の中からぽかぽか！

また、しょうがの辛み成分であるジンゲロンは、体を温める作用があるので、合わせて食べると良いですね☆

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！！