

料理制作 ● 森野 真由美 (管理栄養士)
撮影 ● 菅原 史子
スタイリング ● 高木 ひろ子

体にいいものばかりを煮込んだスープ

鶏肉とかぶの薬膳スープ煮

漢方の材料と鶏肉とかぶを煮込んだ、滋養たっぷりのスープです。疲れているとき、かぜ気味のときには、こんなスープを食べて体を休めましょう。

材料(2人分)

鶏もも骨付き(ぶつ切り)	240g
かぶ	200g
にんじん	50g
干しえび	10g
干しいたけ	10g
しょうが	1片
漢方セット*	適量
水	4カップ
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

食事バランスガイド



1人分 219 Kcal

塩分 1.3 g



作り方

- ① かぶ、にんじんはよく洗い、皮つきのまま6等分に切る。干しえび、干しいたけはぬるま湯(分量外)で戻す。しょうがは薄切りにする。
- ② 鍋に水、鶏肉、①(戻し汁ごと)、漢方セットを入れ、火にかける。
- ③ 一度煮立ったら中火〜弱火にし、にんじんがやわらかくなるまで煮る。最後に塩、こしょうで味をととのえる。

※漢方セット……漢方の材料が1回分ずつパックされているもので、インターネットなどで購入できます。クコの実や朝鮮人参など、お好みの材料を入れてもよいでしょう。

1人分 225 Kcal

塩分 0.1 g



茶葉を混ぜた皮がおいしい 緑茶クレープ

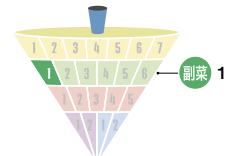
緑茶の香りのクレープに、かぼちゃあんがよく合います。クレープ生地はホットケーキミックスでも代用できます。

材料(2人分)

龍井茶の葉(または緑茶)*	小さじ1
薄力粉	1/2カップ
卵	1/2個
牛乳	2/5カップ
砂糖	大さじ1
油	小さじ1
〔かぼちゃ〕	80g
〔砂糖〕	小さじ1と1/3

※龍井茶……中国の代表的な緑茶。日本の緑茶でも代用できます。

食事バランスガイド



作り方

- ① お茶の葉はすり鉢で粉状にする。薄力粉と混ぜ合わせ、ふるっておく。
- ② 卵をボウルで溶きほぐし、牛乳と砂糖を加え、①を少しずつ振り入れ、最後に油を加える。冷蔵庫で30分寝かせる。
- ③ フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、②を薄く流し入れ、両面を焼く。
- ④ かぼちゃは皮と種を除いてやわらかくゆで、熱いうちにつぶし、砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③のクレープで④のかぼちゃあんを包み、器に盛る。