

からだぽかぽかにんにく鍋!!

健康いずみ21では、「1日野菜小鉢5皿（350g）」を推奨しています。

旬の食材をふんだんに使ったお手軽にんにく鍋のご紹介です。滋養強壮効果が期待できる『にんにく』をたっぷり入れてお召し上がりください。

材 料	2人分
・ 鶏肉	100 g
・ 木綿豆腐	100 g
・ えび	2尾 <small>背ワタは取っておく</small>
・ 人参	40 g
・ しいたけ	40 g
・ しめじ	40 g
・ 白ネギ	40 g
・ 春菊	40 g
・ 白菜	160 g
・ 水菜	40 g
・ 水	400cc
・ みりん	80cc
・ 薄口しょうゆ	60cc
・ すりおろしにんにく	10 g



《1人当たり》

エネルギー	235kcal
たん白質	18.9 g
脂質	4.9 g
食物繊維	5.04 g
食塩	3.84 g

>>>作り方

- 1 各食材をお好みの大きさに切っておく。
- 2 水と葉野菜以外の具材を鍋に入れ、しばらく煮る。
- 3 煮えたら調味し、葉野菜を入れて完成!!

point

鍋はみそ汁のように、スープそのものを食べる料理ではないため味が濃いめになっています。汁は極力飲まないようにしましょう。