

からだポカポカ おろしれんこんスープ

風邪をひきやすくなる季節になりました。風邪予防にはビタミンCが効果的ですが、れんこんは加熱しても失われにくいビタミンCを豊富に含み、れんこんの粘り成分は胃腸粘膜を保護し、消化を助けてくれます。汁物は、トロミをつけると体も温まりやすくなります。今回は体が温まる食材、生姜も加えた、からだポカポカ温まるお手軽スープをご紹介します。

1食分 52Kcal 塩分0.8g 糖質7.5g 材料/作りやすい分量(2食分)

<作り方>



れんこん・・・皮をむいて100g
水・・・・・・・・・・・・300ml
コンソメ顆粒・・・小さじ1
◎ (固形コンソメなら1/2個)
おろし生姜チューブ・小さじ1
バター・・・・・・・・小さじ1(4g)
塩・こしょう・・・・・・・・少々
青のり(好みで)・・・・・・・・少々

- ① れんこんはすりおろす。
- ② 鍋に①、◎を入れ、中火にかけ、混ぜながらトロミがつくまで煮る。
- ③ 塩こしょう加え、味をととのえる。

☆すりおろしたれんこんは、冷凍保存が出来ます。
☆冷凍で3週間程度保存可能。
(小分けにしてラップに包み、冷凍保存袋に入れる)
☆ハンバーグ種に入れたり、お好み焼き種に入れたり、
チーズと混ぜて焼いたお焼きなど色々使えます。

料理のポイント

☆ れんこんをすりおろして、加熱すると自然なトロミがつきます。手軽に作れるようにするために、今回はおろし生姜チューブを使っていますが、生姜があるようなら、おろしたての生姜の方が風味や味も良いので、是非試してみてください。生姜を入れることで、からだ温まります。
☆ バターなどの油を少し入れることで、コクが増し、薄味でも満足できます。