

# 14 ほぐし鶏とほうれん草のジンジャースープ

しょうがで体が温まります。



## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	68
たんぱく質(g)	7.0
脂質(g)	1.8
炭水化物(g)	6.8
食塩相当量(g)	0.8
野菜の量(g)	75

## 材料

2人分

- サラダチキン…………… 50g
- ほうれん草…………… 80g
- にんじん…………… 30g
- かぶ…………… 40g
- 生しいたけ…………… 1枚
- 水…………… 400ml

- ① ● 顆粒鶏ガラスープ…… 小さじ1
- おろししょうが…… 小さじ1/2
- ② ● 片栗粉…………… 小さじ1と1/2
- 水…………… 大さじ1

## 14 副菜



◆サラダチキンとは、  
蒸した鶏むね肉に味付けし、真空パックした惣菜

## 作り方



- ① サラダチキンを食べやすい大きさにほぐす。
- ② ほうれん草をさっと下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじんとかぶはいちょう切り、生しいたけはうす切り。
- ④ 鍋に水とにんじんを入れて沸騰させる。
- ⑤ ④にかぶ、生しいたけ、①、①を加えて煮る。
- ⑥ 材料に火が通ったら②の水溶き片栗粉を加え、最後に②のほうれん草を加える。