



## 白菜のぼかぼか甘酒生姜スープ

調理：まちなか西地区保健委員



見附産にら  
メニュー

(←) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

### POINT!

- ・生姜たっぷり、体はぼかぼか。寒い季節に最適です。
- ・甘酒の甘みが気になるときは、砂糖不使用の甘酒を選ぶといいです。
- ・お好みで黒こしょうをかけても◎。
- ・さつまいもは、今が旬の見附産『神ノいも』や『見附レディ』がおすすめです。

### ■材料（4人分）

- ・さつまいも（いちょう切り）…100g
  - ・干し椎茸（300mlの水で戻す）…2g
  - ・ごま油…小さじ2
  - ・鶏もも肉（小間切れ）…60g
  - ・白菜（短冊切り）…160g
  - ・人参（短冊切り）…25g
  - ・生姜（千切り）…1かけ（20g）
  - ・甘酒…200ml
  - ・にら（3cm幅に切る）…1/2袋（50g）
- A {
- ・鶏ガラ顆粒だし…小さじ1
  - ・みそ…小さじ2

### ■作り方（約15分）

- ①切ったさつまいもを、水にさらしてアクを抜き、ザルにあげる。  
水戻した椎茸は薄くスライスする。戻し汁は残しておく。
- ②鍋にごま油を中火で熱し、鶏もも肉を炒める。
- ③白菜・人参を加え、全体に油が回るまで炒める。さつまいも・生姜・椎茸・椎茸の戻し汁・甘酒を入れて強火で加熱する。  
沸騰したら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④にら・Aを入れて味を調える。

【1食分の栄養価】 エネルギー 141kcal 食塩相当量 0.8g