

しょうがは血行を促進し、身体を温めてくれるジンゲオール(辛み成分)を含み、発汗作用による解熱効果もあるため、昔から風邪に効くと言われていました。殺菌力も強いいため、刺身の薬味やお寿司に添えられるガリとしても使われています。また、春菊独特の香り成分である ピネンやベンズアルデヒドは、胃腸の働きをよくし、痰の除去や咳を鎮める作用があります。体調を崩しやすい季節、睡眠・食事を十分にとって免疫力のある強い体を作っていきましょう。

【しょうがの鶏団子スープ】(4人分)

鶏ひき肉	200g	長ねぎ、えのき、白菜は食べやすい大きさに切っておく。
しょうが(すりおろし)	小 1	
片栗粉	大 1/2	春雨はもどしておく。
こしょう		ボールに を入れ、捏ね合わせる。
醤油	大 1	沸騰させた鶏がらスープに、一口大に丸めた を
鶏がらスープ	800~100ml	入れ、火が通ってきたら と春雨を加える。
長ねぎ	1/2 本	仕上げにお好みでごま油を入れて完成。
えのき	50g	
白菜	40g	
春雨(乾)	20g	
ごま油		

(エネルギー 123kcal・たんぱく質 12.3g・脂質 4.6g・カルシウム 22mg・塩分 0.3g)

【春菊と豚肉のちぢみ】(4人分)

春菊	1 束	春菊と豚肉は 4 センチ幅くらいに、人参は千切りに切っておく。	
人参	1/2 本		
豚肉	60g	混ぜ合わせた に豚肉、春菊と人参を加え、ざっくりと混ぜる。	
小麦粉	110g	フライパンに を流し込み両面を焼いて完成。	
片栗粉(米粉)	30g	A を混ぜて作ったタレにお好みでつけて。	
卵	1 個		
塩	ひとつまみ		
A	だし汁	150ml	*もっちりとした生地で作りたい場合は、片栗粉(米粉)の割合を多めに。
	醤油	小 2	
	酢	小 1	*A にラー油や豆板醤を加えて辛めのタレに。
	みりん	小 1/2	
	ごま油	小 1	
	白ごま	適宜	

(エネルギー 212kcal・たんぱく質 8.0g・脂質 5.5g・カルシウム 76mg・塩分 0.7g)