



冬瓜スープ

主 とうがん、鶏肉、山芋

POINT とうがんは、ビタミンC、カルシウム、カリウムを含み、美白効果や免疫力強化の作用があるとされ、保存がきくところから四季を問わず手軽に利用できる野菜であり、沖縄の肉料理には欠かせない。冬瓜スープは、とうがんの淡泊な風味と鶏肉のうまみが調和して、さっぱりとしたヘルシーな汁物として人気のメニューである。

【材料】4人分

とうがん……………200g
 鶏の挽肉またはささみ……………200g
 山芋……………50g
 にんじん……………10g
 しょうが……………少々
 チキンスープ } ……5カップ
 こぶだし、かつおだし }
 パセリのみじん切りまたはみつ葉……………少々
 塩……………//
 こしょう……………//
 砂糖……………小さじ1

【作り方】

- ① とうがんは皮をむき、フードカッターかおろし金でおろす。
- ② 鶏肉はミンチして、山芋を入れて砂糖・塩・こしょうをしてこね、だんごにする。
- ③ チキンでスープを作りその中にとうがんを入れ、アクを取る。
- ④ ③にささみだんごを入れて、仕上げに、にんじん・しょうが汁・パセリを入れて盛りつける。

【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	59
タンパク質 (g)	5.2
脂質 (g)	1.3
カルシウム (mg)	19
鉄 (mg)	1.6
ビタミンA (IU)	140
ビタミンB ₁ (mg)	0.01
ビタミンB ₂ (mg)	0.25
ビタミンC (mg)	21
食物繊維総量 (g)	0.9
食塩 (g)	1.7