

## 『生姜』



生姜はさわやかな香りと強い辛みをもつ香味野菜です。

生姜の辛みの成分には血行を促進し、新陳代謝を高める働きや、肉や魚の臭みを消してくれる作用があります。香りには唾液の分泌促進による食欲増進作用があります。

さらに鎮咳効果や殺菌作用もあり、寒い冬には風邪予防に最適な食材です。

## 『生姜たっぷりミネストローネ』

生姜をたっぷり使った具沢山のスープです。生姜の血行促進効果に加え、野菜類を煮込んだスープは温かく、消化吸収が良く、体を芯から温めてくれます。

寒さがいっそう厳しくなるこれからの季節、食事で体をぽかぽか温め、寒い冬を乗り切りましょう。

### 【材料（2～3人分）】

にんにく・・・1かけ  
生姜・・・10g  
オリーブオイル・・・小さじ2  
ベーコン・・・1枚  
ニンジン・・・50g  
玉葱・・・50g  
れんこん・・・50g  
かぶ・・・50g  
エリンギ・・・1本  
トマト缶（ホール）200g  
水・・・1カップ  
チキンコンソメ・・・小さじ1  
塩・コショウ・・・適量  
パセリ・・・適量

※



### 【作り方】

1. にんにく・生姜はみじん切り、※は1cm大に切る。ベーコンは細切り。
2. オリーブ油でにんにく・生姜を炒め、香りを出す。
3. ※の野菜、ベーコンを加え、炒める。塩・コショウで味をつける。
4. 野菜類がしんなりしたらトマト缶・水を加え、中火で10～15分煮込む。
5. コンソメ、塩、コショウで味をととのえる。

エネルギー（1人分）：140 kcal