

(広報いが市 平成30年1月合併号掲載)

病気になりにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# まるごと カブの甘酒鍋



発酵食品パワーで「腸美人」

米こうじから作る甘酒は栄養価の高い飲料として親しまれ、「飲む点滴」とも言われています。米こうじ自体が善玉菌なので、オリゴ糖、食物繊維などの栄養素が豊富な甘酒は、善玉菌のエサになります。善玉菌が活発になると、腸内環境が改善されて便秘がよくなります。さらに、体温も上がるため、冷えの解消にも効果的です。



## 材料 (2人分)

- 鶏もも肉……………200g ニンジン……………40g
- カブ(葉付き) ……500g(4個) 舞茸……………100g
- 絹ごし豆腐……………150g(1/2丁) 素麺……………2束
- 甘酒……………100cc だし汁……………300cc
- ◎みそ……………大さじ2 白ごま……………大さじ1
- おろしショウガ……………小さじ2 塩……………少々

1. カブは葉を切り落とし、皮を厚めにむく。素麺は茹でて冷水で冷やし、水気を切る。
  2. 鶏もも肉・カブの葉・舞茸・絹ごし豆腐は食べやすい大きさに、ニンジン斜めに輪切りにする。
  3. 鍋に◎を入れ、沸騰したら具材を入れる。  
⇒食べた後、残った汁に締め素麺を入れてください。
- (1人分：エネルギー 590Kcal、塩分 5.7g)