

# 鶏ささ身入り 梅風味サラダスープ

ヘルシー  
&  
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府絢行  
今別府靖子

## 免疫サポートポイント

野菜やきくらげは、免疫機能維持に必要なビタミン、腸内環境を整え腸のバリア機能をサポートする食物繊維が豊富。また、梅干しのクエン酸には免疫細胞の通り道、血液の流れをよくする効果があります。

\* \* \*



材料



**Point 1** 菜の花はゆでずに炒めたほうが、ビタミン・カリウムなどの栄養素が逃げません。



**Point 2** 梅干しとしょうゆは最後に入れ、煮込みすぎないようにすると、風味よく仕上がります。

**これで時短!**

- 先に炒めて火を通しておくことで、煮る時間を短縮!
- 野菜の旨味もアップして一石二鳥

1人分 ●カロリー: 213kcal  
●塩分: 2.0g  
\*塩分8%の梅干し使用の場合

野菜の旨味がやさしくしみ渡る!  
梅干しのさっぱり感もたまらない  
栄養満載の“主役級”スープです

詳しい作り方は  
こちら!



## 材料(2人分)

鶏ささ身 ..... 2本  
春キャベツ ..... 2枚  
菜の花 ..... 4茎  
にんじん ..... 60g(1/3本)  
きくらげ ..... 100g  
\*乾燥の場合は14~15gが目安  
じゃこ ..... 10g  
しょうが(チューブ可) ..... 1かけ分  
だし汁 ..... 400ml  
梅干し(梅ペーストで代用可) ... 2個  
しょうゆ ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1

## 作り方

- 1 鶏ささ身はすじをとって4等分のそぎ切り、春キャベツは芯をとってざく切り、にんじんは短冊切りにし、菜の花は3等分に切る。
  - 2 梅干しは種を取り除き、包丁で軽くたたく。生きくらげは石づきをとって食べやすい大きさに手で裂き、しょうがはすりおろす。
  - 3 フライパンにごま油とすりおろしたしょうがを入れて軽く熱し、香りが立ってきたら、鶏ささ身を入れて中火で炒める。鶏ささ身に火が通ったら、野菜ときくらげ、じゃこを加えてさらに炒める **Point 1**。
  - 4 だし汁を加えて煮立ってきたら少し火を弱めて2分ほど煮て、梅干しを加え、最後にしょうゆで味をととのえる **Point 2**。
- \*菜の花をスナップエンドウやアスパラガスに替えても美味しくできます。  
\*乾燥きくらげを使う場合は、事前に戻しておきましょう。分量や戻し方は、袋の表示を参考にしてください。