



サラッとさっぱり参鶏湯風スープ

レシピ考案者



杏林堂薬局
管理栄養士
影山 衣美

包丁も火も使わない！
オートミール入りの参鶏湯です。
食欲がない朝もあっさり
食べられます。

材料 (1人分)

鶏ひき肉	50g
水	1カップ
A おろししょうが(チューブ)	小さじ1
「丸鶏がらスープ™」	小さじ1
袋入りカット野菜(キャベツミックス)	70g
オートミール	大さじ2
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	小さじ1/2
粗びき黒こしょう・好みで	少々

作り方

- ①大きめの耐熱皿に、ひき肉、Aを入れ、ひき肉が均一になるまでよく混ぜる。
- ②カット野菜を加え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。
- ③オートミールを加えて混ぜ、再びふんわりとラップをかけ、電子レンジで30秒ほど加熱する。ごま油をたらし、好みで粗びき黒こしょうをふる。



1人分

野菜 …… 75g

たんぱく質 …… 11.6g

塩分 …… 1.3g

エネルギー …… 173kcal

調理時間
10分