

サラダチキンで!サムゲタン風スープ



～かんたん薬膳～

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 81kcal 食塩相当量 1.1g

サムゲタン(参鶏湯)とは韓国料理の一つで鶏肉の中にもち米や高麗人参、松の実などの漢方食材を詰めて煮込んだ料理のことです。



【材料(2人分)】

* サラダチキン(プレーン)	1枚
* 長ネギ	1/2本
* もちり麦	1包(35g)
* 酒	大さじ1
* 鶏がらスープの素	小さじ1
* おろししょうが	小さじ1/2
* おろしにんにく	小さじ1/4
* 水	300mL
* ごま油	小さじ1/4
* 白いりごま	お好みで

A

【作り方】

- ①サラダチキンは繊維に沿って食べやすい大きさに割きます。ネギは小口切りにします。
- ②鍋にもちり麦、①、Aを入れてフタをし、弱火で15分煮込みます。
- ③もちり麦が全体的に膨らんだら器に盛り付けて、ごま油を入れ、いりごまをのせます。



今回使用したもちり麦は大麦の一種で食物繊維が豊富に含まれており、食後の血糖値の上昇をおだやかにする効果が報告されています。



クックパッドを始めました!
おすすめレシピ公開中です!



(株)P&S クックパッド



栄養士MEMO

生野菜などと一緒に食べる機会が多いサラダチキンですが、この冬はスープとして召し上がってみてはいかがでしょうか?一緒に煮込んだ生姜や長ネギも身体を温める食材とされていますので寒い季節におすすめのレシピです!



皆様のレシピを教えてください!栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士