

鶏さき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 今別府紘行
今別府靖子



●カロリー：213kcal
●1人分 ●塩分：2.0g *塩分8%の梅干し使用の場合
●約345円 (調味料を除く)

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)

鶏さき身 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

*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。

作り方

- 1 鶏さき身はすじをとって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、包丁で軽いたたく。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、鶏さき身を入れて中火で炒める。鶏さき身に火が通ったら、野菜ときくらげ、じゃこを加えてさらに炒める **Point1**。
- 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 **Point2**。

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



Point1 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。



Point2 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。

編集後記

年度末を迎え、配置転換などで環境が変わる方も多いのではないのでしょうか。私も昨年からは新健保会館での勤務が始まり、通勤時間が長くなり朝のラッシュに苦勞しています。まだ春先ではありますが、今夏の猛暑を見据え、暑さ対策や体調管理の大切さを改めて意識するようになりました。人間ドックをきっかけにこれまで以上に健康への意識を高めていきたいと思ひます。(健康管理課S)

だんだんと出かけやすい季節になってきましたね。今月号は、潮干狩りやマス釣りの参加者を募集中です。この機会に自然の中で、気分転換してみたいかがでしょうか？ また、野球大会やゴルフ大会もご応募お待ちしております。(保健事業課M)

電設健保会館
総務課 : 03-3265-0301(代表)
経理課 : 03-3265-0302
適用課 : 03-3265-0303
給付課 : 03-3265-0305
保健事業課 : 03-3265-0306
健康管理課 : 03-3265-0307
電設共済会 : 03-6261-3460

総合健康管理センター へるすびあ
〒174-8526
東京都板橋区坂下1-33-12
センター管理課 : 03-5970-6911
健診課 : 03-5970-6811
健康づくりセンター : 03-5970-6731

電設けんぽ No.610 令和8年3月11日

発行 電設工業健康保険組合 〒102-8421 東京都千代田区二番町4-2

https://www.densetu.or.jp ID densetu PW 06133607