

ゲンキ レシピ (ぽかぽか) しょうが三昧

冷えた体をしょうがでぽかぽかに!

冷たい北風で体が凍えていませんか。そんな日はしょうがを用いた料理やドリンクなどを楽しんではいかが。しょうがパワーで体がぽかぽかに。心もほんのり温かくなってきます。



鶏手羽のしょうがスープ

スープとしょうがで体をしんから温める
 ○調理時間:40分
 ○エネルギー:約260kcal
 ○食塩相当量:約1.2g

- 材料 (2人分)**
- 鶏手羽元...4本
 - 酒...大さじ1
 - 白菜...1/8株
 - 鶏がらスープの素...小さじ1
 - しょうが...2かけら
 - しょうゆ...小さじ1
 - ニンニク...1/2かけら
 - 塩...少々
 - 水...400ml
 - ギンナン...適宜

作り方 ①しょうがとニンニクは薄切り、白菜はそぎ切りにする。②鍋に水と酒、鶏がらスープの素、しょうが、ニンニクを入れて沸かし、沸騰したら鶏肉と白菜を入れる。③沸騰が続く程度の火加減で20分ほど静かに煮込む。途中で水分が足りなくなったら足す。④ギンナンを入れ、しょうゆと塩も加えて5分煮たら完成。唐辛子を加えても。

しょうがのぽかぽかレシピ
 寒い季節は、体が温まるしょうがを用いた料理がおすすめ。

魚のくさみを取って体もぽかぽか

○調理時間:20分 ○エネルギー:約170kcal
 ○食塩相当量:約1.3g
 ▼動画でもレシピを公開



ブリのしょうが焼き

- 材料 (2人分)**
- ブリ切り身...2切れ
 - しょうが...1かけら
 - しょうゆ...大さじ1
 - 酒...大さじ1
 - 水...大さじ2
 - 酢...小さじ1

作り方 ①ブリは多めの塩(分量外)をふって10分置き、水で洗って水気をよくふき取る。②しょうがはすりおろしてしょうゆ、酒、水、酢と合わせておく。③フライパンにブリを入れて中火で焼き、軽く焼き色がついたら裏返す。④両面に焼き色がついたら②のたれを流し入れ、全体にからませる。お好みでコショウをふったり、白髪ネギを添えて。

炊飯でしょうがの温め力がパワーアップ

○調理時間:60分(米を浸漬する時間は除く)
 ○エネルギー:約280kcal ○食塩相当量:約0.6g

- 材料 (米2合分)**
- 米...2合
 - 油揚げ...1/2枚
 - 水...360ml
 - 酒...大さじ1
 - しょうが...2かけら
 - しょうゆ...小さじ1

作り方 ①米は研いで水360mlに30分浸ける。②しょうがはせん切り、油揚げは油抜きして細切りにする。しょうがのアクが気になる人は5分ほど水にさらす。③30分浸けた米に酒としょうゆを加えてひと混ぜし、しょうがと油揚げを加えて通常通り炊く。④炊き上がったなら蒸らして全体を切り混ぜる。



しょうがごはん

~ MEMO ~