

2020 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

2月

~温活レシピ~ 「野菜たっぷり卵スープ」



栄養価(1食当たり)

エネルギー	164kcal
炭水化物	8.1g
たんぱく質	7.5g
脂質	11.6g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
西原 暉英さん、前原 亜由さんが考案しました。

監修:佐藤 未来先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

スープの材料にある唐辛子にはカプサイシンという成分が含まれています。カプサイシンは中枢神経を刺激して、アドレナリンの分泌を促進することでエネルギー代謝を促します。エネルギー代謝が上がると血行が良くなり、体温を上げる働きをします。

また、トマトには強力な抗酸化作用を示すリコピンという成分が含まれており、悪玉コレステロールの酸化を防ぐことで血行を良くする効果が期待出来ます。簡単なレシピなので、忙しい朝にもおすすめです。

材料と作り方 (2人分)

材料	
キャベツ	30g
卵	1/2個
長ネギ	20g
玉ねぎ	20g
ミニトマト	20g
人参	25g
ソーセージ	30g
鶏がらスープの素	2.5g
塩	0.3g
こしょう	0.1g
鷹の爪	0.1g
片栗粉	5g
水(水溶き片栗粉用)	10ml
水	175ml

164kcal



作り方

- ① 野菜はすべて食べやすい大きさに切る。ミニトマトは1/4に切る。
- ② 鍋に水を入れ、ミニトマト以外の野菜とソーセージを入れて火にかける。
- ③ 具材に火が通ったら、鶏がらスープ、塩、こしょう、鷹の爪で味を整える。
- ④ 水溶き片栗粉でスープにとろみをつける。
- ⑤ 最後に溶き卵を加え、ミニトマトを飾り付けたら完成。