

2025 美活食

～ 温 活 ～

「ショウガ香る春雨スープ」

1



栄養価(1食当たり)

エネルギー	242kcal
炭水化物	29.2g
たんぱく質	14.3g
脂質	8.7g
塩分	2.4g

帯広大谷短期大学地域共生学科 食と栄養コース2年生

折笠明日香さん、小坂圭佑さんが考案しました。

監修: 門 利恵先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

「ジンジャーパワーで代謝アップ!」生姜の主要辛味成分ジンゲロールは、加熱で“ショウガオール”に変化。血行を促進し、体の内側から温めてくれます。

「冬野菜たっぷりのとろ〜り温活スープ♥」人参や白菜など旬の野菜がたっぷり。とろみのあるスープで冷めにくく、寒い日にもぴったりです。

「ふわっとヘルシー豆腐団子♪」鶏ひき肉×豆腐で、高たんぱく低脂質を意識した組み合わせ。食べごたえ抜群です◎

材料と作り方(2人分)

材 料

にんじん	40g	【肉団子】	
豆苗	20g	鶏ひき肉	100g
白菜	40g	木綿豆腐	100g
春雨(乾燥)	30g	長ねぎ	10g
しょうが	20g	しょうが	20g
中華だし(顆粒)	6g	片栗粉	10g
しょうゆ	6g	塩	1g
片栗粉	10g		
水	400ml		

242
kcal



作り方

～準備～

- 木綿豆腐は、十分に水を切る。
- 長ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- にんじんは短冊切り、豆苗は根元を切り落として食べやすい大きさに切る。
- 白菜は葉と茎に分け、葉の部分は食べやすい大きさ、白い部分はそぎ切りにする。

～作り方～

- ① ボウルに【肉団子】の材料を全て入れ、よく混ぜて小さく丸める。
- ② 鍋に、水、中華だし、しょうゆ、しょうがを入れて火にかけ、煮立ったら①を入れる。
- ③ 肉団子に火が通ったら、春雨、にんじん、白菜の白い部分を加えて3分程度煮る。
- ④ 白菜の葉の部分と豆苗を加えてひと煮し、いったん火を止める。
- ⑤ 片栗粉を同量の水(分量外)で溶き、④に加えて全体を混ぜ、再び火にかける。ふつふつとし始めてから1分程度煮たら完成。