

根菜汁



根菜類は冬が旬であるものが多いのが特徴です
根菜類になぜ体を温める作用があるかという
それは、水分が少なく、ビタミンC・Eや鉄などを
はじめとするミネラルを多く含むものが多いためだと
考えられます

【材料】

鶏肉	1枚
大根	8cm
蓮根	1節
人参	1本
ごぼう	1本
生姜	1かけ
粉末だし	大1
めんつゆ	お好みで

イラストはイメージです

1. 大根・人参・蓮根は薄くいちょう切りに切っておく
2. 蓮根はアク抜きをする
3. ごぼう・ねぎは1cmぐらいに切る
4. 生姜はすりおろす
5. 鶏肉は皮と身で分け別々に細かく切る
6. 鍋にねぎ以外の具材と水を具材が浸すくらいまで
水を入れて煮る
【あくが出てきたら取りましょう】
7. ねぎ・生姜・粉末だしを入れる
めんつゆは好みの濃さで調節する
【なるべく薄めで】