

# 年末年始の食べ過ぎ、飲みすぎで胃腸が疲れていませんか? 胃腸にやさしいあったかスープレシピ

## ホッコリじゃがいもスープ

エネルギー 66kcal  
塩分 2.2g [1人分]



### 材料(2人分)

じゃがいも …… 小1個  
ベーコン …… 1枚  
のり …… 1枚(3g)  
ねぎ …… 適量  
薄口しょうゆ …… 小さじ1  
塩 …… 少々  
鰹昆布だし …… 400ml

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむきすりおろす。
- ② のりは千切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ ベーコンは千切りにし、フライパンで炒めておく。
- ④ 鍋でだしを取り、①を加えひと煮立ちさせ、しょうゆ、塩で味を整える。
- ⑤ 器に移し、②と③を上からちらす。

### ☆ひと口メモ☆

じゃがいもに含まれるビタミンCは、きずついた胃腸の粘膜を正常にもどす働きがあります。

### 材料(2人分)

さつまいも …… 40g  
片栗粉 …… 大さじ1  
小麦粉 …… 大さじ2  
水 …… 100ml  
塩 …… 少々  
鶏肉 …… 60g  
大根 (又はかぶ) …… 40g  
人参 …… 10g  
椎茸 …… 1枚  
煮干しだし …… 250ml  
牛乳 …… 100ml  
酒 …… 大さじ3  
味噌 …… 大さじ1  
薄口しょうゆ …… 適量  
貝割れ大根 …… 適量

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、火の通りやすい大きさに切って、3分ほどレンジにかける。
- ② ①にaを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 材料を食べやすい大きさに切る。
- ④ 煮干しだしを沸騰させ鶏肉を入れる。
- ⑤ 鶏肉の表面が白くなったら残りの③、酒を加え蓋をし、沸騰させる。沸騰したら弱火で数分煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったら牛乳を加え、再び蓋をして弱火で1~2分温める。
- ⑦ ⑥に②をスプーンで丸めながら入れる。そのまま火が通るまで3分ほど煮た後味噌を加え、しょうゆで味を整える。
- ⑧ 器に移し上から貝割れ大根を散らす。

## さつまいものミルクすいとん

エネルギー 94kcal  
塩分 2.7g [1人分]



### ☆ひと口メモ☆

大根に含まれる消化酵素のアミラーゼは胸やけや食べ過ぎの不快感を取る働きがあります。

## あさりで簡単コンソメスープ

エネルギー 63kcal  
塩分 1.4g [1人分]



### 材料(2人分)

あさり …… 100g  
里芋 …… 120g  
ほうれん草 …… 20g  
バター …… 一かけ  
水 …… 400ml  
コンソメ …… 1/2個  
こしょう …… 少々  
にんにく …… 少々

### 作り方

- ① あしりはボウルに入れ、水をたっぷり加えて殻をこすり合わせて洗い、水けをきる。
- ② 里芋は皮を剥き1cmの厚さに切り、ゆがいておく。
- ③ ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ④ 鍋に水、コンソメ、にんにく、あさりを加え火にかける。沸騰し、あざりが開いたらそのまま2~3分煮る。
- ⑤ ④に里芋、ほうれん草を加える。ほうれん草がしんなりしたら、こしょうで味を整え、最後にバターを加え風味を出す。

### ☆ひと口メモ☆

あざりに含まれるタウリンは疲れた肝機能を助けてくれる働きがあります。

(財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2

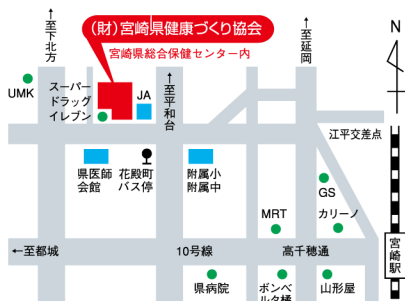
TEL 0985-38-5512 (代表)

FAX 0985-38-5014

ホームページもご覧ください

<http://www.miyakenkou.or.jp>

E-mail [soumu@miyakenkou.or.jp](mailto:soumu@miyakenkou.or.jp)



(宮交バス市内線：平和台@花殿バス停下車徒歩5分)

都城事業所	TEL0986-21-0880	FAX0986-21-6731
日南駐在	TEL0987-21-1350	FAX0987-21-1351
小林駐在	TEL0984-23-7398	FAX0984-23-8070
高鍋駐在	TEL0982-35-0126	FAX0982-35-0208
延岡事業所	TEL0983-22-5767	FAX0983-23-5139
日向駐在	TEL0982-53-6082	FAX0982-53-6286
高千穂駐在	TEL0982-72-3253	FAX0982-72-4786