



あったかミルクカレースープ



寒さが厳しくなり、冷え症に悩む方も多いのではないのでしょうか。今回ご紹介するスープは、生姜とカレー粉が入っており、血流を促して体を内側から温めてくれます。また鶏むね肉と牛乳に含まれるタンパク質は筋肉量を増やす手助けをします。筋肉が増えると代謝がよくなり、体温を上げる効果が期待できます。あったか食材を取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう。



【材料（4人前）】

・鶏むね肉	300g	
・ブロッコリー	1株	
・にんじん	1本	
・玉ねぎ	1個	
・生姜	1/2片	
・オリーブ油	大さじ1	
A	水	300ml
	塩	小さじ1/2
	カレー粉	小さじ1
	・牛乳	200ml

（1人分）エネルギー 210kcal 塩分 1.2g

【作り方】

- ① 鶏むね肉は一口大に切る。
- ② ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、生姜は粗みじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、鶏むね肉を表面が白くなるまで炒める。
- ④ ②とAを加えて混ぜ合わせ、蓋をして加熱する。沸騰したら弱火にして10分煮る。
- ⑤ 牛乳を加えてサッと混ぜ、温まったら火を止める。