

新しょうがの甘辛煮

◇ポイント

- ・しょうがに含まれる『ギンゲロール』には発汗作用があります。発汗作用は、夏には夏バテ防止、冬には体を温める役割を果たすので1年を通して摂取する価値があります。
- ・茹でることでしょうがの辛みがやわらぎます。
あさりのむき身を入れてもおいしく召し上がれます。

◇材料(4人分)

新しょうが	200g	【A】	
かつおぶし	5~10g	しょうゆ	大さじ1と1/2
		みりん	大さじ1
		料理酒	大さじ1
		砂糖	大さじ1と1/2



◇作り方

- ① 新しょうがは皮を剥いて薄くスライスする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、しょうがを入れて2~3分茹で、ざるに上げて水気を切る。以上の工程を、お湯を入れ替えながら計3回繰り返す。
- ③ 小鍋に【A】を入れて沸騰させ、しょうがを加えて煮る。数分煮たらかつおぶしを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 小鉢に盛り付けて完成。

◇栄養価(1人分)

・エネルギー	55kcal
・脂質	0.2g
・たんぱく質	2.9g
・塩分	1.0g