



からだを養う  
レシピ

No.8

## ぽかぽか 生姜スープ

生姜パワーで冷え知らず!



### 材料

4人分

・豚肉薄切り	80g	・鶏ガラスープ	4と1/2カップ
・干し椎茸	3枚	・片栗粉	適量
・生姜	2かけ	・酒	少々
・水菜	1/4束	・塩	適宜
・卵	2個		

### 作りかた

- 1 豚肉は千切りにし、酒を少々ふりかける  
椎茸は戻して千切りにする。
- 2 生姜は千切りにして、2等分にしておく。
- 3 鶏ガラスープを沸かし、豚肉と椎茸を加える。
- 4 火が通ったら半分の生姜を加え、塩、酒で味を調える。
- 5 片栗粉で薄くとろみをつけ、溶き卵を流す。
- 6 水菜を4センチの長さに切って仕上げに加え、  
残り半分の生姜を盛り添える。

