



# 鶏ひき肉と白菜の春雨スープ



**材料 4人分**

- 鶏むねひき肉 100g
- 白菜 200g (約1/8個) ⇒ 3cm幅の削ぎ切り
- 生しょうが 10g ⇒ みじん切り
- 乾燥春雨 30g
- 水 600ml
- 塩 小さじ2/3
- コショウ 少々
- ごま油 小さじ1/2



**作り方**

- ① 春雨をさっと茹で、5cm幅に切る
- ② 鍋に分量の水を入れ、沸騰したら鶏ひき肉・白菜・春雨を入れて3分ほど茹でる
- ③ アクを取り除き、火を止め、塩・コショウ・ごま油を入れて完成

**【1人分の栄養価】**

鶏ひき肉が入っているので、高たんぱくで筋肉を維持する為におすすめです！



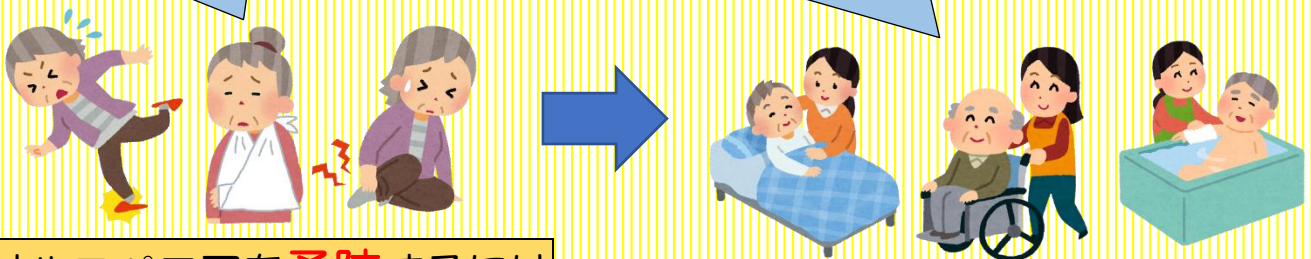
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
<b>68</b>	<b>6.3</b>	<b>1.1</b>	<b>1</b>	<b>0.3</b>	<b>1</b>

**サルコペニア**ってなに？

加齢により、筋肉が著しく低下した状態を言います。

転倒、骨折

寝たきり、要介護の原因に・・・



サルコペニアを**予防**するには

- 1、肉・魚など**たんぱく質**をしっかり摂り、**バランスのよい食事**を！
- 2、**体重**をしっかり管理する(肥満でも痩せでもよくありません)！
- 3、**有酸素運動**(1日5000～6000歩のウォーキング等)や、**簡単な筋力トレーニング**をしましょう！