

## ランナーのための練習後の回復スープ 牛すね肉とニラのスープ

### 材料 4食分

|                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 牛すね肉                | …… 500g                   |
| 白ねぎ                 | …… 1本                     |
| しょうが                | …… 10g                    |
| 鶏ガラスープ              | …… 800cc                  |
| あみえび                | …… 10g                    |
| 大根                  | …… 200g                   |
| ニラ                  | …… 1/2束(50g)              |
| 酒                   | …… 大さじ2                   |
| 塩                   | …… 小さじ1/3～1/2 (味を見ながら加える) |
| すりごま                | …… 適量                     |
| お好みでコチジャン、キムチ、ごま油など |                           |

### 作り方

- 1 あみえびをフライパンで軽く炒める。
- 2 白ねぎは青い部分を切り残しておく、白い部分をななめぶつ切りにする。しょうがは千切りに、大根はいちょう切りに切り、ニラを1センチの長さに切る。
- 3 牛すね肉に、②で残しておいた白ねぎの青い部分、しょうが、鶏ガラスープ、①で炒めたあみえび、酒を加えて1時間～1時間半ほど牛すね肉の筋が柔らかくなるまで煮る(圧力釜を使ってもよい)。牛すね肉を取り出して、食べやすい大きさに切る。
- 4 ③のスープをからねぎを取り出し800cc程度になるように少なければ水をたし、調整する。
- 5 ④に②で切っておいた白ねぎの白い部分、大根、塩を加えて15分ほど煮る。
- 6 ⑤に③で取り出しておいた牛すね肉とニラを加えてひと煮たちさせる。
- 7 お皿に盛り、すりごまをふりかけお好みでコチジャン、キムチ、ごま油を加える。



牛すね肉

良質なたんぱく質や必須アミノ酸をバランスよく含み、運動をする方の食事にも適した食材です。



あみえび

カルシウムをはじめとするミネラルを豊富に含みます。薬膳では体力を養う食材として親しまれてきました。



ニラ

薬膳では、カラダを温めて巡りを整える食材と考えられています。香り成分を含み、スタミナを意識した料理によく利用されます。