

身体に  
いいね!

# アピタ食堂

発酵食品  
のおかず

## 簡単美味しい キムチスープ!



### 材料 (4~5人分)

- ☆キムチ…200g ☆長ねぎ…1本
- ☆生椎茸…2個 ☆しめじ…1/2パック
- ☆おろしニンニク (チューブ) …小さじ1/2
- ☆もやし…1パック (200g)
- ごま油…大さじ2 白いりごま…適量 塩こしょう…少々
- ★水…900ml ★しょうゆ…大さじ1と1/2
- ★鶏ガラスープの素…大さじ1と1/2

今月の  
発酵食品は  
キムチ

お好みで  
ラー油を  
たらしても♪



- ① 長ねぎは1cm幅の斜め切り、椎茸は軸を取って粗みじん、しめじは石づきを取ってほぐす。キムチはざく切りにする。
- ② 鍋にごま油を引き、☆を入れて炒める。塩こしょうを軽く振る。
- ③ もやしが生んじりしたら★を加えて中火でひと煮立ちさせれば出来上り。器に盛って、白ごまを散らす。

キムチに含まれる乳酸菌と辛み成分カプサイシンには、腸内環境を整える働きがあります。また、カプサイシンには体温を上昇させる効果があり血行を促進し、脂肪の燃焼効果もあるとされています。