

私の
お薦め

△体が温まる料理▽

トウガンと
肉団子のスープ

小松電機産業製造部所属

王徳敬さん 30

(松江市東本町)



子どもの頃、寒くなると母親がよく作ってくれました。私の出身地、中国・北京市では冬は氷点下

中国のおふくろの味

10〜20度になることもあるので、熱々のスープで体を温めています。

食用油を入れた中華鍋で約3、4ミリの厚さに切ったトウガンをいため、しんなりしてきたら鶏ガラスープを入れ、さらにショウガを練り込んだ肉団子を入れて煮込めば出来上がりです。

トウガンは体のむくみを取り、肌にも良いとされているので、女性にもお薦め。材料費も時間もかからないので、冬の料理に加えてみてはいかがでしょうか。