

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



はこだて ミネストラスープ

考案者

北海道栄養士会 函館支部
支部長 木幡 恵子



材料(2人分)

- 大根 40g
- 人参 20g
- しめじ 40g
- 白菜 40g
- 赤かぶ(又は白かぶ)
20g
- 南瓜 60g
- 鶏もも肉 40g
- 豆腐 40g
- 生姜 4g
- 長ねぎ 20g
- 白ごま 少々
- だし汁(昆布) 300cc
- 味噌 18g

作り方

- 1 大根、人参はいちょう切りにする。
- 2 しめじは石づきを取ってほぐし、白菜は3cm幅の短冊切り、赤かぶは皮をむいてくし形、南瓜は一口大に切っておく。
- 3 鍋にだし汁と①を入れ、火にかける。
- 4 ③に火が通ったら、一口大に切った鶏もも肉を入れ、豆腐は手でほぐしながら入れていく。再度沸騰したら②も順番に入れて煮る。
- 5 全てに火が通ってやわらかく煮えたら味噌で調味し、ひと煮立ちさせ火を止める。
- 6 器に盛って最後に針生姜、小口切りにした長ねぎと白ごまをのせてできあがり。

POINT

ミネストラとは、野菜たっぷりスープという意味。地元でとれた赤かぶや南瓜を使った味噌味のスープ。生姜やごまの風味が食欲をそそり、冬の冷えた体を温めます。醤油味のスープにしたり、季節毎の野菜を取り入れたり、我が家のはこだてミネストラを楽しんで。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>