

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 秋レシピ

監修 北海道栄養士会函館支部 木幡恵子

考案者 函館市保健福祉部健康増進課



材料(2人分)

- 白菜 大きめの葉 1 枚(100g)
- 大根 1.5cm 分くらい(50g)
- 人参 1/4 本(40g)
- ごぼう 1/4 本(40g)
- しめじ 1/2 パック(50g)
- 鶏もも肉 80g
- だし汁 300~400cc
- みそ 大さじ 1
- 牛乳 大さじ 1

作り方

- 1 白菜はざく切り, 大根と人参はいちょう切りにする。ごぼうはタテ半分に切ってから薄く斜め切りにして, 水にしめじは小房に分けておく。鶏肉は一口大に切る。
- 2 鍋にだし汁と大根, 人参, 水気を切ったごぼうを入れて火にかける。沸騰してきたらアクを取り, 鶏もも肉を加える。
- 3 具材が柔らかくなってきたら, 白菜, しめじを加えてさらに煮る。
- 4 牛乳で溶いたみそで味付けをして, 出来上がり。

1人分栄養価

エネルギー：135kcal
たんぱく質：9.4g
脂質：6.3g
炭水化物：8.3g
食塩相当量：1.4g

POINT

★みそと牛乳の相性は○ 牛乳のコクで減塩できます!

★高野とうふやたっぷりきのこを加えて, 鍋料理のように食べるのもおすすめ!