

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 春レシピ

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)

- キャベツ 小さめの葉1枚(60g)
- 新玉ねぎ 1/4個(60g)
- 人参 1/3本(50g)
- パプリカ 1/4個(30g)
- 卵 1個
- ハム 3枚
- 刻み昆布 ひとつまみ(1g)
- 顆粒コンソメ 小さじ1(3g)
- こしょう 少々
- 水 300~400cc

作り方

- 1 野菜とハムは細切りにする。卵は割ってほぐしておく。
- 2 鍋に水、新玉ねぎ、人参を入れて火にかける。
- 3 沸騰したら、キャベツ、パプリカを加え、柔らかくなるまで煮る。
- 4 ハムとコンソメを加える。
- 5 スープが沸騰している中に卵を加え、かき玉状になるよう火を通す。
- 6 刻み昆布とこしょうを加え、出来上がり。

1人分栄養価

エネルギー：101kcal
たんぱく質：6.1g
脂質：4.5g
炭水化物：8.2g
食塩相当量：1.2g

POINT

★ゆで大豆や里芋を加えると、食べ応えがアップ!

★卵を1人1個ずつかき混ぜずに加え、弱火で数分煮込んで「落とし卵」にしてもおいしい!