

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 夏レシピ

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)

- なす 1本(70g)
- ズッキーニ 1/2個(70g)
- トマト 1/2個(70g)
- 新じゃが芋 1個
- 豚肉(うす切り) 80g
- だし汁 300~400cc
- しょうゆ 小さじ2

作り方

- 1 野菜と新じゃが芋は1~2cmの角切りにする。なすは切った後、水にさらす。豚肉は1~2cm幅に切る。
- 2 鍋にだし汁と新じゃが芋を入れて火にかける。
- 3 沸騰したら豚肉を加え、アクを取りながら火を通す。
- 4 水気を切ったなす、ズッキーニを加え、柔らかくなるまで煮る。
- 5 トマトを加えてさっと火を通す。
- 6 しょうゆで味付けをして、出来上がり。

1人分栄養価

エネルギー：115kcal
たんぱく質：8.7g
脂質：3.9g
炭水化物：8.4g
食塩相当量：1.1g

POINT

★コーンを加えると、彩りがより良くなります。

★豚肉をツナ缶に変えてもおいしく、手軽に作れます。