

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 冬レシピ

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 1枚(80g)
- かぼちゃ 1/16個(60g)
- 大根 1.5cm分くらい(50g)
- 人参 1/4本(40g)
- 長ねぎ 20g(10cm分くらい)
- 厚揚げ 1個(100g)
- おろし生姜 少々
- 白ごま 少々
- だし汁 300~400cc
- みそ 大さじ1

1人分栄養価

エネルギー：140kcal
たんぱく質：7.5g
脂質：6.5g
炭水化物：11.2g
食塩相当量：1.3g

作り方

- 1 白菜はざく切り、大根と人参はいちょう切り、南瓜は一口大に切り、長ねぎは小口切りにする。厚揚げは厚みと幅を半分に切り、厚さ1cmくらいの短冊切りにする。
- 2 鍋にだし汁と大根、人参を入れて火にかける。
- 3 白菜、南瓜、厚揚げを加え、さらに煮る。
- 4 火が通ったら、みそを溶き入れ、長ねぎとおろし生姜を加える。
- 5 少し煮たら火を止め、器に盛り付ける。白ごまをのせたら、出来上がり。

POINT

★生姜はチューブのものを使ってもいいです。

★函館の冬食材「赤かぶ」を加えると、赤い色がアクセントになります。

★厚揚げを豆腐や鶏肉に変えたり、みそをしょうゆに変える味付けもおすすめ！