

管理栄養士のおすすめレシピ

スープも栄養満点!!

あったか鍋料理



たくさんの野菜を煮込むと、水に溶けるビタミン・ミネラルがスープに溶け出ています。×のうどんや雑炊にして食べましょう。
(鍋の素を使用する場合、塩分が多いので要注意!!)

野菜たっぷりつみれ鍋

＜材料＞	(4人分)
大根	1/3本
白菜	1/4玉
人参	1本
ごぼう	1本
ねぎ	1本
しめじ	1パック
豆腐	1丁
つみれ(市販)	12粒
生姜	小1片
出汁	4カップ
酒	1/2カップ
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3

＜作り方＞

- ① 大根は5mm幅のいちょう切りにする。
- ② 白菜は2cm幅のざく切りにする。
- ③ 人参・ごぼうはさがきにする。
- ④ 生姜は薄切りにする
- ⑤ ねぎは斜め切りにし、しめじは石づきの下を切る。
- ⑥ 豆腐は一口大に切る。
- ⑦ 土鍋に出汁と調味料を入れて煮立て、①～④を入れる。
- ⑧ 煮立ったら、つみれ・ねぎ・しめじを加え、7～8分煮る。



＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
208kcal	11.0g	4.5g	2.1g

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.15