

トマッピーの食育レシピ



テーマ：__野菜たっぷり__

対象：__成人__

【もやしと残り物野菜のスープ】



材料（大人2人分）

ごま油：小さじ1
にんにく：少々（チューブでも可）
もやし：1/5袋(60g)
大根：1cm(30g)
キャベツ：1枚(60g)
にんじん：1/5本(40g)
水：200cc
鶏ガラスープの素：小さじ1弱(2g)
塩：少々(0.5g)
しょうゆ：小さじ1/2(3g)
酒：小さじ1/2(2.5g)
白いりごま：小さじ1/2(1g)

【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にごま油とにんにくを入れ、香りがしたら野菜を加えて、しんなりするまで軽く炒める。
- ③水を加え、鶏がらスープの素、塩、しょうゆ、酒で味付けをする。
- ④火を止め、最後に白いりごまを加える。



[1人前：エネルギー45kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 2.8g、炭水化物 4.5g、食塩相当量 1.0g]

みそ汁やスープは、何の野菜を入れてもおいしく食べられるので、冷蔵庫の残り物野菜を消費して、無駄なく使いましょう。もやしは、むくみ予防などに働くカリウム、腸内環境を整える食物繊維などが多く含まれています。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版」に基づいて算出しています。