

しろっぴーの食育ひろば 野菜料理レシピコンテスト 入賞レシピ



☆あったまる野菜たっぷりスープ☆



レシピ考案者 井川 なつみ さん

【材料 2人分】

人参 1/3 本
白菜 2 枚
長ネギ 1/2 本
セロリ 1/3 本
干しいたけ 2 枚
水 300ml
コンソメ 1 個
ローリエ 1 枚

《鶏だんご》
鶏ひき肉 100g
タケノコ水煮 40g
生姜 1 かけ
みそ 大さじ 1/2
片栗粉 小さじ 1
卵白 1 個分



【作り方】

- ① セロリと長ねぎは斜めに切り、干しいたけは戻してせん切りにする。
- ② 白菜は一口大に切り、人参は拍子切りにする。
- ③ ①②の材料と水とコンソメとローリエを入れて煮る。
- ④ 煮ている間に鶏だんごの材料を用意する。生姜はすりおろし、タケノコはみじん切りにする。その2つの材料とひき肉を混ぜ、さらに、みそ、片栗粉、卵白を入れて混ぜる。入りきらなかったタケノコはスープに入れる。
- ⑤ 野菜が煮えたら、鶏だんごをスプーンで丸めてスープに入れる。鶏だんごに火が通ったら出来上がり。

《1人分の栄養価》

エネルギー139 kcal 塩分 1.8g 野菜量 103g

札幌市民は、ほとんどの年代で野菜が不足しています！

野菜をたべるといいことがいっぱい

- ★ 体の調子をととのえ、病気になりにくくする
- ★ 低エネルギーで肥満予防
- ★ 腸の働きを良くし、便秘を予防する
- ★ 血糖値の上昇をおだやかにする など



白石区では
『野菜を食べよう！』
をすすめています



白石区食育推進ネットワーク

事務局：白石区健康・子ども課

