



たいとうやさしいレシピ



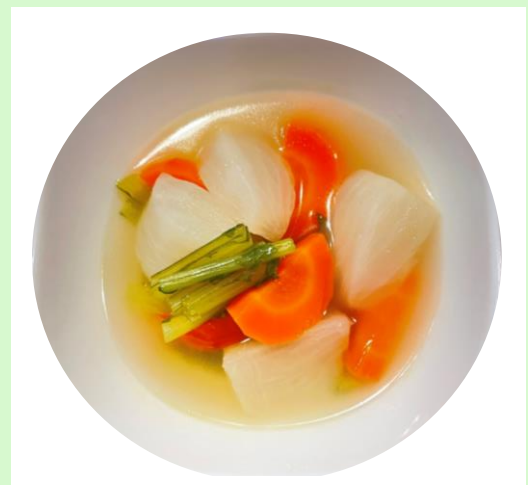
～プラス1皿で野菜の不足分 70g を補おう！～

日本人の野菜の摂取量は1日 350g 以上が目標ですが、実際は平均約 280g…
1日小鉢1皿分の野菜を増やして、不足分の 70g を補いましょう。
(野菜小鉢1皿=約 70g)

かぶとにんじんのスープ

<材料 (2人分)>

- ・小かぶ 2個分
- ・かぶの葉 1～2個分
- ・にんじん 1/2本
- ・油 小さじ1
- ・水 2カップ
- ・コンソメ顆粒 小さじ1
(固形 1/2個)
- ・塩、こしょう 少々



<作り方>

- ① かぶは皮をむいて、4等分に切る。にんじんは皮をむいて、1cm くらいの厚さの半月 又はいちょう切りにする。かぶの葉は洗い、3cm くらいの長さに切る。
- ② 鍋に油を入れ、にんじん、かぶの葉を炒める。かぶを加え、軽く炒めたら、水とコンソメを加えて煮る。にんじん、かぶが軟らかく煮えたら、塩・こしょうで味つけする。

【1人分】エネルギー 49kcal 食塩相当量 0.9g

旬の野菜を食べよう！

旬の野菜はおいしいだけでなく、比較的安価で栄養素が豊富に含まれています。

かぶとにんじんは、秋から冬頃に旬を迎える野菜です。

かぶの葉はβカロテンやカルシウムが含まれているので、捨てずに使いましょう。

