

きのこと野菜の豆乳スープ



【栄養成分(1人分)】

エネルギー	326 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂質	16.3 g
炭水化物	26.8 g
塩分	1.6 g

【材料(4人分)】

◎にんじん	120 g
◎だいこん	180 g
◎キャベツ	140 g
◎かぼちゃ	150 g
◎さやえんどう	30g
◎ぶなしめじ	80 g
◎とりもも肉	240 g
◎豆乳	800mi
◎コンソメ	8g
◎みそ	12g
◎水	250mi

- 【作り方】
- ① にんじん、だいこんを0.5cm幅のいちょう切りに、キャベツをざく切りにする。かぼちゃ、とり肉は1cm角の大きさに切る。さやえんどうを細切りにし、ぶなしめじは小さくほぐす。
 - ② かぼちゃを軽くぬらしラップをかけ3分間レンジにかけ軟らかくする。
 - ③ テフロン加工のフライパンで油をひかずにとり肉を炒め、表面の色が変わったら火を止める。
 - ④ ③のとり肉、にんじん、だいこんを水から煮込み、にんじん、だいこんに半分程度火が通ったら、ぶなしめじ、キャベツ、さやえんどう、豆乳、コンソメを加えてさらに煮込む。
 - ⑤ ④で加えた野菜が柔らかくなった②のかぼちゃ、みそを加えひと煮たちさせ完成!

1日350gの野菜生活を!

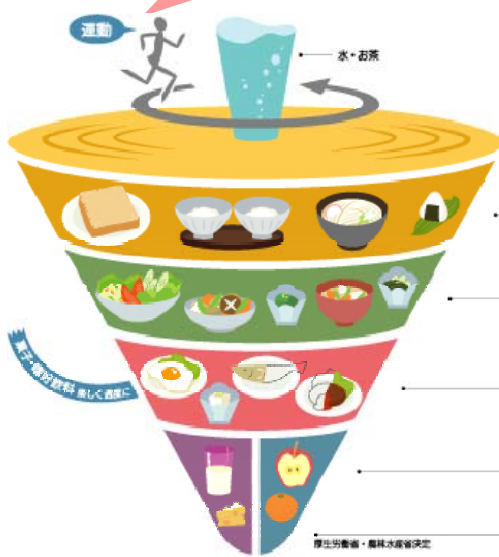
野菜をたくさん食べるには?

具たくさんの汁ものが効果的!!

野菜スープで具たくさんにすると一品でたくさんの野菜が摂取できます! 熱を通すことで生野菜よりも野菜のかさが減るので、野菜をしっかり摂る事ができるね。
(*^_^*)

このスープで食事バランスガイドの主菜2つ分と副菜3つ分がとれます!

主菜 2つ 副菜 3つ



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分	料理例
57 主食(ごはん、パン、麺) 2つ分 ごはん(中盛り)または4杯程度	ごはん、パン、麺、お粥、うどん、そば、ラーメン、パスタ、餅、おにぎり、炊飯器で炊いた雑穀米
56 副菜(野菜、きのこ、海藻類) 2つ分 野菜料理5品程度	炒め物、煮物、揚げ物、漬物、佃煮、味噌汁、お味噌、お豆腐、お揚げ、お肉、お魚、お鶏、お豚、お牛、お鶏、お豚、お牛、お鶏、お豚、お牛
35 主菜(肉、魚、卵) 2つ分 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	肉料理、魚料理、卵料理、大豆料理
2 牛乳・乳製品 2つ分 牛乳または1本程度	牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム
2 果物 2つ分 みかん、りんご、バナナ、みかん、りんご、バナナ、みかん、りんご、バナナ	みかん、りんご、バナナ、みかん、りんご、バナナ

毎月19日は「家族団らんの日」 毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成(問い合わせ先)
山形県最上保健所地域保健福祉課
山形県保健業務課健康やまがた推進室

TEL0233-29-1267
TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション
平成24年9号