

オリジナルスープ

材料(4人分)

【スープの味】※この中から1つ選ぶ

○みそ味:だし700ml+みそ大さじ2

○トマト味:トマト缶300g+水200ml+コンソメ1個

○牛乳味:牛乳300ml+水200ml+コンソメ1個

【食材】※この中から1つ選ぶ

○ハムorベーコン10g

○油あげ10g

○豆腐 1/3丁

【やまがた野菜】※この中から1つ選ぶ

○悪戸いも

○金谷ごぼう

【その他の野菜】※この中から2つ選ぶ

○にんじん

○玉ねぎ

○じゃがいも

○わかめ(戻し)

○大根

○キャベツ

○レタス

○小松菜

野菜は3つ合わせて一人70gを目安に。



作り方

※栄養成分は使用食材によって
変わるため、省略

使用するやまがた野菜

悪戸いも
金谷ごぼう
など



(上山市食生活改善推進協議会)

1. スープの味を選ぶ。
2. 【食材】から1つ選ぶ。
3. 【やまがた野菜】から1つ、【その他の野菜】から2つ選び、好きな大きさに切る。
4. 〈みそ味の場合〉
なべに食材とだし汁を入れ、食材が煮えたらみそを加えひと煮立ちさせる。
〈トマト味の場合〉
鍋に食材、野菜、水、トマト缶、コンソメを入れて煮る。
〈牛乳味の場合〉
鍋に食材、コンソメを入れて煮る。最後に牛乳を入れて温める。

山形赤根ほうれんそうのひきわり納豆和え



材料(4人分)

○山形赤根ほうれんそう 130g

○A:しょう油

小さじ1

○にんじん

○A:みりん

小さじ1/2

○ひきわり納豆 1パック(40g)

○A:ごま油

小さじ1

○白ごま

少々

○A:かつお節

2g(子袋1袋)

○刻みのり

少々

作り方

1. 山形赤根ほうれんそうは3cmにカットする。鍋でさつとゆで、ザルにあけて水にさらす。
2. にんじんはせん切りにする。耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで1分加熱する。粗熱がとれたら水気を絞る。
3. ボウルに1と2、納豆、Aを入れ、混ぜ合わせる。
4. 器に盛りつけ、白ごま、刻みのりをかけたら完成。

栄養成分表示(1人分あたり)

エネルギー	57kcal	炭水化物	4.4g
たんぱく質	3.2g	食塩相当量	0.30g
脂質	3.1g		

使用するやまがた野菜

山形赤根
ほうれんそう



(天童市食生活改善推進協議会)