

# 『周南スープ(夏バージョン)』

周南市食生活改善推進協議会が考案した地元の旬の野菜をたっぷり使用したスープです。料理に不慣れな男性でも野菜を切って重ね入れることで簡単に野菜の旨味を活かしたスープが作れます！

【材料】(2人分) ※短冊切りまたはざく切り

①マッシュルーム (薄切り)	10 g	⑨ニンジン ※	15 g
②ナス (1cm 角)	20 g	⑩枝豆 (水煮大豆)	15 g
③トマト (ざく切り)	60 g	パセリ (葉先みじん切り)	1 g
④キャベツ ※	25 g	チキンブイヨンの素	1/2 個
⑤セロリ (短冊切り)	20 g	トマトケチャップ	小さじ 2
⑥モロッコ豆 (筋を取り※)	20 g	水	300 ml
⑦カボチャ ※	40 g	塩	少々
⑧タマネギ ※	50 g	こしょう	少々

## 【1人分の栄養価】

エネルギー: 85kcal      たんぱく質: 4.7g      脂質: 1.0g      炭水化物: 18.2g      カルシウム: 43mg      食塩相当量: 1.0g

## 【作り方】

1. 野菜を切る。(野菜はきれいに洗い、皮はむかない)
2. 鍋に①～⑩の順に、重ね入れる。(混ぜない)
3. 呼び水(分量外 50 ml)、塩(分量外少々)を入れる。
4. 火にかけ、鍋から蒸気が出てきたら極弱火にして、蒸し煮にする。(蓋は開けない)
5. 野菜がやわらかくなってきたら、水とブイヨンの素を入れさらに煮る。
6. ケチャップを入れ、塩・こしょうで味を調える。
7. スープを器につぎ、パセリを散らす。

