

『周南スープ～冬バージョン～』

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。学生を中心とした若い世代でも気軽にチャレンジでき、野菜をたっぷり摂ることができる一品です。

【材料】(2人分)

①ハクサイ	60 g	⑦レンコン※	15 g
(葉:ざく切り 茎:一口大そぎ切り)		⑧油揚げ	5 g
②ダイコン※	40 g	(縦半分に切り、1 cm幅に切る)	
③サツマイモ (乱切り)	60 g	みそ	大さじ1
④長ネギ	15 g	豚こま切れ肉	30 g
〔白い部分:斜め切り 青い部分:小口切り(仕上げ用)〕		水	300m l
⑤ニンジン (乱切り)	15 g	スキムミルク	大さじ1
⑥ゴボウ (乱切り)	15 g	※乱切りまたはいちょう切り	

【1人分の栄養価】

エネルギー:143kcal たんぱく質:7.9g 脂質:3.2g 炭水化物:21.7g カルシウム:155mg 食塩相当量:1.1g

【作り方】

1. 野菜をきれいに洗い、皮はむかずに切る。鍋に①から⑧の材料を順に重ね入れる(混ぜない)。
2. みその半量を数か所に分けてのせる。呼び水大さじ2(分量外)を加える。
3. 火にかけ、鍋蓋から蒸気が出てきたら弱火にして20分加熱する。(蓋は開けない)
4. 野菜がやわらかくなったら、分量の水を入れる。
5. 沸騰したら豚肉を重ならないように広げて入れる。火が通ったら残りのみそとスキムミルク(あらかじめ煮だしてよく混ぜておく)を入れ、最後にネギの青い部分を入れて火を止める。

