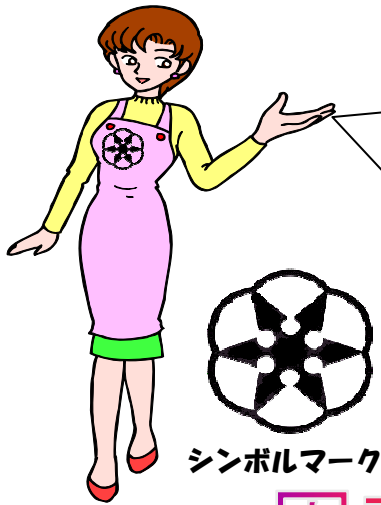


こんにちは ヘルスメイト です

(食生活改善推進員)



「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、子どもから高齢者の方まで幅広く地域の方と一緒に食を通じた様々な活動をしています。
市民センターなどでの料理教室等を是非一度覗いてみてください。

バランス良く食べて健康にないましょう!

周南スープレシピ

夏バージョン

材料 2人分

マッシュルーム.....	10g
トマト.....	60g
セロリ.....	20g
なす.....	20g
モロッコ豆.....	20g
キャベツ.....	25g
たまねぎ.....	50g
人参.....	15g
かぼちゃ.....	40g
茹でた枝豆(又は水煮大豆).....	15g
パセリ.....	1g
塩.....	小さじ1/10
チキンブイヨンの素.....	1/2個
トマトケチャップ.....	小さじ2
水.....	300ml
塩.....	少々(0.2g)
こしょう.....	少々

<作り方>

- ① マッシュルームは薄切りにする。
- ② トマトはざく切りにする。
- ③ セロリ、なすは1cm角に切る。
- ④ モロッコ豆はすじを取り、1~1.5cmに切る。その他の野菜は1~1.5cm位の色紙切り、またはザク切りにする。
- ⑤ 水煮大豆はざるに打ち上げておく。
- ⑥ パセリは葉先のみじん切りにし、水にさらしておく。
- ⑦ 鍋に、マッシュルーム、なす、トマト、キャベツ、パセリの軸、セロリ、モロッコ豆、かぼちゃ、たまねぎ、人参、枝豆の順に重ね、塩、水少々(分量外、大さじ1程度)を入れ、蓋をして蒸し煮にする(弱火で15分~20分)
- ⑧ 水、ブイヨンの素を加え、さらに煮る。
- ⑨ ケチャップを加え沸騰してきたら、塩、こしょうで調味する。
- ⑩ スープを碗によそい、パセリを散らす。

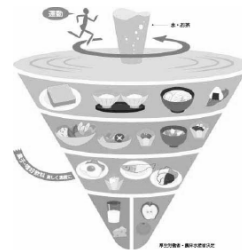
1人当たりの栄養価 エネルギー65kcal 食塩相当量 1.0g

周南スープのポイント

- * 地産の旬の野菜をたっぷり使用
- * 野菜のうまみでおいしく減塩
- * 一杯で一日にとりたい野菜の1/3以上がとれる

このスープを摂ると

「食事バランスガイド」のこまは



副菜 2つ