弘前市食生活改善推進員会

File.155

食改さんおすすめレシピ

食生活改善推進員会×花王コラボレシピ

洋風けの汁

1人分の野菜使用量　143g

材料　2人分

大根	1/5本（200g）
ニンジン	1/2本（65g）
ごぼう	1/10本（20g）
蒸し豆	25g
水	200ml
粉末ポタージュスープ（じゃがいも）	1袋
カレーパウダー	お好みで

①大根、ニンジン、ごぼうを1cm角に切り、鍋に入れ、水を加えて火にかける。沸騰したら出てきたあくを取り除く。

②野菜が柔らかくなったら、蒸し豆を入れて混ぜる。

③火を止め、粉末ポタージュスープを溶かす。お好みでカレーパウダーを振る。

おすすめポイント♥

薄味でもおいしく食べられる食物繊維たっぷりの減塩レシピです。

■1人分の栄養量

エネルギー／85kcal、たんぱく質／2.2g、脂質／1.3g、カルシウム／52mg、食物繊維／4.1g、食塩相当量／0.6g

★「食のボランティア 食生活改善推進員養成講座」について詳しく知りたい人は、9ページをご覧ください！