

【まごわやさしいスープ】レシピ ～第5回東区ウォーキングのつどい&食育展～ (H23.11.6)

レシピ作成:すこやか食生活推進リーダー 岡崎博美・山田玲子

材料 4人分の量		下ごしらえ	作 り 方
まごわ めまかめ やさしい	ゆで大豆	40g	①鍋にだし汁を入れ、大根・にんじん・しめじを加えて火にかける。 ②沸騰してしばらく煮て、さつまいも・豚肉を加え柔らかくなるまで煮る。 ③さらに かえりいりこ・キャベツ・ゆで大豆・牛乳みそを加える。 ④最後に、わかめ、ねぎを加える。 器に注ぎ、すりごまを加える。
	すりごま	小さじ1	
	カットわかめ	小さじ2	
	大根	80g	
	にんじん	1/3本	
	キャベツ	2枚	
	ねぎ	1本	
	かえりいりこ	大さじ1	
	しめじ	1/2パック	
	さつまいも	中1/2本	
	豚肉	80g	根元を切り房を分ける 2cm 厚さのいちょうに切る 2cm 位に切る } 混ぜ合わせる(牛乳みそ) (温めた牛乳で溶くと混ぜやすい)
	牛乳	大さじ4	
	白みそ	大さじ2	
	だし汁	3カップ	
			かつお節、いりこなど好みのだしを取る



エネルギー180kcal, たんぱく質8.6g, 脂質9.5g, 塩分0.7g