

おすすめヘルシーレシピ

和風だしのミネストローネ

(エネルギー100kcal タンパク質 2.6g 脂質 5.1g 食塩相当量 0.9g)

材料 (2人分)

○トマト	1/2 個
○ナス	中 1/2 本(50g 程度)
○ジャガイモ	1/2 個
○玉ねぎ	1/8 個
○人参	2cm 程度
○パプリカ (黄)	1/8 個
○ベーコン	1 枚
○サラダ油	大さじ 1/2
○しょうゆ	小さじ 1
○ケチャップ	小さじ 1/2
○塩コショウ	適宜
○だし	300ml



作り方

- ①トマトの皮を湯むきします。
- ②具材を全て 1cm 角に切ります。ナスとジャガイモは水にさらします。
- ③鍋に油を入れて熱し、トマト以外の具材を炒めます。全体的にしんなりしてきたら、トマトを加えて炒めます。
- ④③にだしを加え、具材に火が通るまで煮ます。
- ⑤しょうゆ、ケチャップを加え、塩コショウで味を調えて完成です。お好みでパセリを散らすと、彩りがキレイです。

~ひとこと~

一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部の研修会で紹介したレシピです。野菜やベーコンからもだしが出るので、調味料を控えめにしてもおいしくいただけます。

今回は夏が旬の野菜を使っていますが、冬は大根やゴボウ等の根菜類を入れてもおいしいです。旬の野菜はビタミン等の栄養素が豊富に含まれます。汁物にすると、水に溶けだしてしまったビタミンも一緒に摂ることができるので、ぜひ色々な野菜で作ってみてください。