

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

みぞれスープ



調理時間 20分



おすすめポイント

大根をすりおろしているので、見た目のボリュームを感じません。おろし汁も使い、無駄のない一品です。

1人分野菜量 115g

宮崎県

みぞれスープ

(1人分あたり)

エネルギー	……	70 kcal
たんぱく質	……	2.3 g
脂質	……	4.0 g
炭水化物	……	6.1 g
食塩相当量	……	1.0 g

材 料 (2人分)

大根	……	150g
ベーコン	……	1枚
白菜	……	30g
にんじん	……	50g
出し汁	……	3/4カップ
酒	……	小さじ1
薄口しょうゆ	…	大さじ1/2

作 り 方

- ① 大根は皮をむいてすりおろし、おろし汁と分けておく。
- ② 白菜はざく切りにし、にんじんは千切りにする。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ 大根おろし以外の材料をだし、おろし汁で煮る。
- ⑤ ④に大根おろしを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 最後に酒、薄口しょうゆを加え、味をととのえる。



宮崎県 ベジ活レシピはこちら

